

Retiro no deserto – Dia 1

**"Vou conquistá-la novamente, vou levá-la para o deserto e lá vou falar ao seu coração."** (Os 2,16)

Esta proposta de retiro está baseada em "Com Jesus no Deserto" ("*With Jesus in the desert: a retreat for a time of isolation*"), um retiro oferecido *on line* pelos jesuítas da província da Austrália, destinado a pessoas que estão em isolamento social durante a pandemia de coronavírus. Foi projetado para mais ou menos duas semanas, mas pode ser adaptado e vivido de acordo com as circunstâncias.

Para cada dia, há uma proposta de meditação. Também se propõe ler pouco a pouco as palavras do Papa Francisco na oração de 27 de março, na praça deserta. Por fim, também é proposto um exercício para o final de cada dia, com o intuito de recolher e saborear o que foi vivido.

### **1. Preparação para a oração.**

- Pondero se poderá ser útil pôr música instrumental tranquila para a minha oração.
- Começo a acalmar-me olhando, pela janela, o mundo agora fechado para mim, ouço os seus ruídos ... e o deixo...
- Sento-me confortavelmente, tomando consciência de qualquer tensão que esteja sentindo (nos ombros, pernas, costas, pescoço...). Permito-me relaxar, respirando profundamente uma, duas, três vezes.
- Contemplo com calma e atenção o lugar que será o meu deserto durante este retiro.
- Permito que Deus entre neste lugar e na minha vida.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Em poucas palavras, expresso como me vejo e me sinto agora. Como eu gostaria que fosse a presença de Deus hoje? Peço-lhe que abra a minha mente e o meu coração para o que Ele deseja dar-me hoje.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

- Ajuda-me, Deus meu, a estar aberto a ti agora e durante todo o dia. Eu creio que estás em todo lugar. Eu posso sentir a tua presença comigo agora. Assim vou reaprendendo que gostas de estar comigo. Amém.

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi guiado pelo Espírito ao deserto, onde por quarenta dias foi tentado pelo diabo. Não comeu nada durante aqueles dias e, quando terminaram, estava com fome. O diabo disse-lhe: "Se és o Filho de Deus, ordena que estas

pedras se convertam em pão”. Jesus respondeu: "Está escrito: “O homem não vive somente de pão.” (Lc 4,1-2)

### **Salmo 121**

Levanto meus olhos para os montes:  
de onde virá minha ajuda?  
Minha ajuda vem do Senhor,  
que fez o céu e a terra.  
Ele não permitirá que teu pé vacile.  
Aquele que te guarda não dorme.  
O guardião de Israel  
não dorme nem cochila.  
O Senhor é o teu guardião.  
O Senhor é a tua sombra.  
Ele está à tua direita.  
O sol não te ferirá durante o dia,  
nem a lua durante a noite.  
O Senhor te guardará de todo mal.  
Ele manterá a tua vida.  
O Senhor guarda a tua partida e a tua chegada,  
desde agora e para sempre.

### **5. Reflexão.**

- Quando começamos estes dias em auto-isolamento, parecia que se estenderiam sem fim e que o cansaço já nos estava esperando mais à frente. Jesus provavelmente se sentiu da mesma maneira durante os quarenta dias que passou sozinho no deserto. E o povo judeu certamente experimentou frustração nos quarenta anos que caminhou no deserto.
- Começamos nosso retiro rezando o tempo de Jesus no deserto. Ele ficou sem comida, foi exposto ao calor e ao frio e teve que lidar com todas as suas ansiedades e medos.
- Nossa experiência de auto-isolamento é um tempo no deserto, longe dos amigos, do trabalho, do estudo, dos compromissos, das ocupações e diversões que fazem os dias passarem. O isolamento mexe com as nossas mentes e pode tornar nossos corações pesados. Mas também pode ser um momento para deixar-nos guiar, assim como Jesus deixou-se guiar pelo Espírito Santo. Será então um lugar e um tempo de oportunidade para refletir sobre nossas vidas e nos aproximar de Jesus.

### **6. Como rezar.**

- Existem muitas maneiras de rezar. Procuro aquela que mais me ajude a estar com Deus.
- Se acho útil rezar com o texto proposto para o Evangelho de hoje, trato de lê-lo lentamente algumas vezes para assimilar a sua mensagem. Imagino a cena através dos olhos de Jesus. Vejo o deserto, as pedras, a areia, o céu. Sinto o ar, ouço o silêncio... Como Jesus experimenta a passagem do tempo no deserto? Comparo o que ele teria experimentado com o que eu sinto em meu tempo de isolamento. Falo com ele como o farias com uma pessoa amiga.

- O Salmo me dá palavras para rezar durante o dia. Ao lê-las, deixo que as imagens que o salmista usa cheguem fundo no meu coração. Deixo-me ajudar a crescer na confiança de que Deus cuida de nós

## **7. Oração final.**

Deus meu, fica comigo durante este período difícil no deserto. Peço-te que estejas perto de todos aqueles que estão isolados durante este período de epidemia. Obrigado pelo presente de todas as pessoas que me amam e que amo, especialmente aquelas de quem eu estou separado. Durante estes dias, mostra-me quão profundamente me amas e faz-me livre para amar-te mais profundamente. Isso te peço por Cristo, nosso Senhor.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, reservo alguns minutos para rememorar-lo. Identifico os momentos em que meu coração foi mais tocado por amor, ansiedade, gratidão, dúvida ou outros sentimentos. Guardo a memória daqueles momentos diante de Deus. Pode ser útil escrevê-los.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

### **1. Tomo consciência da presença de Deus.**

- Agradeço a Deus pelo dia vivido. Lembro-me dos eventos e sentimentos deste dia de auto-isolamento. O dia pode ter parecido pesado e sem nada de especial. Peço a Deus que me ajude a vê-lo como Ele o vê.

### **2. Presto atenção às minhas emoções.**

- O Espírito de Deus trabalha nos movimentos de nossos corações. Olho para o passado como em um vídeo. Reflito sobre os sentimentos que experimentei: Tédio? Agitação? Ressentimento? Compaixão? Raiva? Confiança? Alegria? De onde vêm esses sentimentos? O que Deus me estava dizendo com eles?

### **3. Escolho o que mais me tocou e procuro revivê-lo.**

- Peço ao Espírito Santo que me ajude a perceber o que mais me impactou ao longo do dia: um sentimento de amor, tédio, irritação, tranquilidade ou raiva, etc. Pode ter sido um encontro ou uma conversa com alguém, ou um momento de alegria ou paz, ou algo aparentemente insignificante, mas que tocou meu coração. Permito que a minha resposta ao sentimento flua espontaneamente do meu coração, tanto se for por gratidão, como se for por arrependimento, alegria ou raiva.

### **4. Olho para o amanhã.**

- Peço a Deus que me dê luz e ânimo para os desafios de amanhã. Presto atenção aos sentimentos que surgem ao pensar sobre o que está por vir. Sinto dúvidas? Alegria? Apreensão? Expectativas? Permito que os sentimentos se transformem em oração. Peço a Deus orientação, compreensão, esperança, bom humor...

#### **5. Termino com uma conversa com Jesus.**

- Peço a Jesus cura, proteção e ajuda ou sabedoria para lidar com os problemas. Agradeço o presente da minha vida, as pessoas que me amam e que amo.

\*\*\*\*\*

#### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

«Ao entardecer...» (Mc 4, 35): assim começa o Evangelho, que ouvimos. Desde há semanas que parece o entardecer, parece cair a noite. Densas trevas cobriram as nossas praças, ruas e cidades; apoderaram-se das nossas vidas, enchendo tudo dum silêncio ensurdecedor e um vazio desolador, que paralisa tudo à sua passagem: pressente-se no ar, nota-se nos gestos, dizem-no os olhares. Revemo-nos temerosos e perdidos. À semelhança dos discípulos do Evangelho, fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furibunda.

Retiro no deserto - dia 2

## O que é importante no deserto?

### 1. Preparação para a oração.

- Considero o que me ajudou a acalmar-me e concentrar-me ontem, repetindo o que foi positivo e mudando o que ajudou menos ou até talvez tenha atrapalhado.
- Procuo o lugar e a posição do corpo que mais me ajudam a relaxar. Respiro profundamente várias vezes.
- Olho ao redor do lugar onde estou, que é o meu deserto, meu lugar de encontro com Deus.
- Dou-lhe as boas-vindas a este encontro.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com sinceridade e humildade, peço a Deus que abra minha mente e meu coração para o que Ele deseja dar-me na oração de hoje.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

- Ajuda-me, meu Deus, a confiar na ação do teu Espírito agora e durante todo este dia. Acredito que estás comigo agora e que o teu Espírito Santo está trabalhando em mim para configurar-me ao teu Filho. Confirma teu amor em mim. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi guiado pelo Espírito ao deserto, onde por quarenta dias foi tentado pelo diabo. Não comeu nada durante aqueles dias e, quando terminaram, estava com fome. O diabo disse-lhe: “Se és o Filho de Deus, ordena que estas pedras se transformem em pão”. Jesus respondeu: “Está escrito: ‘O homem não vive somente de pão.’” (Lc 4,1-2)

#### Salmo 131

Senhor,  
meu coração não é arrogante,  
nem meus olhos altivos.  
Não ando atrás de grandezas,  
nem de maravilhas que me superam.  
Pelo contrário, calma e tranquila  
eu mantive minha alma  
como uma criança saciada  
que repousa no colo de sua mãe.  
Minha alma não exige nada.  
Espera, Israel, no Senhor,  
desde agora e para sempre!

### 5. Reflexão.

- Nesse período de isolamento, temos talvez mais tempo à disposição. Isso nos permite pensar sobre nossas vidas e nosso futuro. É também uma experiência que nos põe à prova, exatamente como aconteceu com Jesus no deserto.
- Enquanto se preparava para sua futura vida pública, a fome o colocou à prova, após quarenta dias de jejum. Então o diabo, como uma “vozinha mansa” que falava no seu interior, sugeriu a Jesus que usasse a sua relação especial com Deus para transformar milagrosamente as pedras ao seu redor em pão.
- Não terá sido fácil resistir. Podia parecer uma coisa sem importância, pequena, mas todo o futuro de Jesus dependia da resposta que desse a essa proposta do Inimigo: se o que mais lhe importava era viver com privilégios, ou continuar no caminho pelo qual o Pai o guiava.
- Em nosso auto-isolamento, também sentiremos muitas necessidades e “fomes” que normalmente não percebemos. Podemos ficar frustrados por não podermos ir à rua, ou preocupados com nossa renda futura, com as atividades que tínhamos planejado, com a dificuldade para entrar em contato com as pessoas, com as informações sobre a situação...
- Esses sentimentos nos fazem pensar o quanto nos importamos com essas coisas que em si mesmas são boas. Até que ponto dependemos delas? Até que ponto elas tiram minha paz e confiança? Até que ponto me paralisam e absorvem a minha energia vital?
- Em nossa oração hoje, podemos permitir que nossas ansiedades e necessidades venham à tona, como Jesus fez no final de seus quarenta dias de jejum, e nos perguntamos com ele o que, na minha vida, é mais importante que o pão.

## **6. Como rezar.**

- Continuo procurando a forma de oração que melhor me ajude neste tempo de deserto. Para algumas pessoas, ajuda escrever ou desenhar enquanto rezam, ou compor um poema ou uma oração.
- Para aproveitar melhor o texto do evangelho de hoje, eu o leio devagar, mais de uma vez e vou imaginando a cena através dos olhos de Jesus. Recordo-me do deserto que tinha já imaginado na oração de ontem. Alguma coisa mudou? Falo com Jesus como faria com uma pessoa amiga.
- O salmo proposto pode acompanhar-me como oração ao longo do dia.

## **7. Oração final.**

Deus meu, fica comigo durante este tempo de deserto e provação. Acalma minhas ansiedades e fomes e ajuda-me a ver aquilo que realmente mais importa. Aproxima-te de todas as pessoas que estão isoladas durante a epidemia. Eu te agradeço pelo presente que são todas as pessoas que me amam e que amo, especialmente aquelas de quem estou separado. Durante estes dias, mostra-me quão profundamente me amas e faz-me mais livre para amar-te mais profundamente. É o que te peço por Cristo, nosso Senhor.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Quando o tempo de oração terminar, tomo uns minutos para retomá-la. Identifico os momentos em que meu coração foi mais tocado por amor, ansiedade, gratidão, dúvida ou outros sentimentos. Guardo a memória daqueles momentos diante de Deus. Pode ser útil pô-los por escrito.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

### **1. Tomo consciência da presença de Deus.**

- Agradeço a Deus pelo dia vivido. Lembro-me dos acontecimentos e sentimentos deste dia de auto-isolamento. O dia pode ter-me parecido pesado e sem nada de especial. Peço, contudo, a Deus que me ajude a vê-lo como Ele o vê.

## **2. Presto atenção às minhas emoções.**

- O Espírito de Deus trabalha nos movimentos de nossos corações. Olho para o passado como em um vídeo. Reflito sobre os sentimentos que experimentei: Tédio? Agitação? Ressentimento? Compaixão? Raiva? Confiança? Alegria? De onde vêm esses sentimentos? O que Deus estava-me dizendo com eles?

## **3. Escolho o que mais te tocou e procuro revivê-lo.**

- Peço ao Espírito Santo que me ajude a perceber o que mais me impactou ao longo do dia: um sentimento de amor, de tédio, irritação, tranquilidade ou raiva, etc. Pode ter sido um encontro ou conversa com alguém, ou um momento de alegria ou paz, ou algo aparentemente insignificante, mas que tocou meu coração. Permito que a minha resposta ao sentimento flua espontaneamente do meu coração, tanto se for por gratidão, quanto se for por insatisfação, alegria, raiva, preocupação...

## **4. Olho para o amanhã.**

- Peço a Deus que me dê luz e ânimo para os desafios de amanhã. Presto atenção aos sentimentos e pensamentos que surgem ao ocupar-me com o que está por vir. Sinto dúvidas? Alegria? Apreensão? Expectativas? Permito que os sentimentos e ideias se transformem em oração. Peço a Deus orientação, compreensão, esperança, bom humor...

## **5. Termina com uma conversa com Jesus.**

- Peço a Jesus cura, proteção e ajuda, ou sabedoria para lidar com os problemas. Agradeço o presente da minha vida, as pessoas que me amam e que amo.

\*\*\*\*\*

## **Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

À semelhança dos discípulos do Evangelho, fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furibunda. Demo-nos conta de estar no mesmo barco, todos frágeis e desorientados, mas ao mesmo tempo importantes e necessários: todos chamados a remar juntos, todos carecidos de mútuo encorajamento. E, neste barco, estamos todos. Tal como os discípulos que, falando a uma só voz, dizem angustiados «vamos perecer» (cf. 4, 38), assim também nós nos apercebemos de que não podemos continuar estrada cada qual por conta própria, mas só o conseguiremos juntos.

Retiro no deserto – dia 3

## **Quanto importa estar no controle?**

### **1. Preparação para a oração.**

- Volto ao lugar que me está ajudando a rezar. Percebo como esse lugar é o meu deserto durante este retiro. A música instrumental calma pode ajudar-me. Faço-me consciente do meu corpo, prestando atenção aos pés, pernas, joelhos e assim por diante, até chegar ao rosto. Tento relaxar os pontos onde experimento alguma tensão. Permito que Deus se aproxime de mim e entre na minha vida.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Tomo consciência de como me sinto agora. Tomo consciência da presença de Deus comigo, em mim. Peço a Deus que abra minha mente e coração para o que Ele deseja dar-me hoje. Digo-lhe o que gostaria de receber como presente seu- hoje.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

Ajuda-me, meu Deus, a ser receptivo à tua presença e à tua ação na minha vida e no mundo. Eu creio que estás em todo lugar e posso sentir tua presença comigo agora. Tenho certeza de que me amas e queres estar comigo. Amém.

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Então o diabo levou Jesus a um lugar alto e mostrou-lhe em um instante todos os reinos do mundo. E o diabo disse-lhe: “Eu te darei a glória e toda a autoridade sobre tudo isso, porque me foram dadas, e eu as dou a quem eu quiser. Se tu me adorares, tudo será teu.” Jesus respondeu: “Está escrito: ‘Adorarás o Senhor teu Deus, e somente a servirás.’” (Lc 4,5-8)

#### **Salmos146**

Louvado seja o Senhor.  
Louva o Senhor, minha alma.  
Louvarei ao Senhor toda a minha vida.  
Cantarei louvores ao meu Deus enquanto eu viver.

Não confies em príncipes,  
em seres humanos, que não podem salvar.  
Quando seu espírito se tiver ido,  
eles retornam à terra;  
naquele mesmo dia, seus planos não dão em nada.  
Bem-aventurados aqueles  
cuja ajuda é o Deus de Jacó,  
cuja esperança está no Senhor, seu Deus.

Ele criou o céu e a terra,  
o mar e tudo que neles existe.

Ele permanece fiel para sempre.  
Ele defende a causa dos oprimidos  
e dá comida aos famintos.

## **5. Reflexão.**

- Nestes dias especiais, aproveitamos a oportunidade para pensar sobre o que realmente importa para nós. Nisto seguimos Jesus. No deserto, Jesus pensava a respeito da missão que o Pai lhe tinha dado, na vida pública que estava prestes a começar. E imaginava como ela seria.
- A segunda proposta que o Inimigo lhe faz é a de ser um líder poderoso, que governaria um imenso império e que teria uma grande reputação, de extremo sucesso: Jesus, o Grande! Ele estaria no controle poderia fazer grandes coisas pelos pobres e doentes, e expandir o templo. Para isso, apenas teria que seguir as regras do jogo do Inimigo.
- Jesus não se deixou arrastar por essas propostas enganosas. Cortou-as abruptamente, dizendo com firmeza que apenas Deus tinha lugar em seu coração, esse coração que o Inimigo queria para si e para suas manobras. Jesus confirmou que o que importava para ele era permitir que Deus o guiasse, e não estar no controle.
- Nosso tempo no deserto também é um tempo para pensar sobre que tipo de pessoas queremos ser e como queremos viver. Também podemos “sonhar” com estar sempre no controle, dedicados e competentes e, assim, melhorar a nossa vida e a das outras pessoas. Esses sonhos são atraentes, mas podem acabar nos esgotando, se nós somos o centro, e se o nosso desejo no fundo é ter o controle. Por isso, nos perguntamos o que realmente importa na a nossa vida.

## **6. Como rezar.**

- Coloco a meditação do texto do Evangelho na cena do deserto que já tinha imaginado anteriormente. Procuo entrar na mente e no coração de Jesus, em sua maneira de raciocinar, em seus critérios, em seus sentimentos, em suas decisões. Permito que essa contemplação do que acontece dentro de Jesus lance luz sobre o que acontece dentro de mim e converso com Jesus sobre isso, como faria com uma pessoa amiga.
- Seguindo a inspiração do salmo, procuro, ao longo do dia, motivos para louvar a Deus.

## **7. Oração final.**

Deus meu, fica comigo durante esse tempo no deserto. Mostra-me o que realmente importa na minha vida. Ajuda-me a ser feliz por não estar no controle e a estar perto de todos os que estão isolados durante a epidemia. Obrigado pelo presente de todas as pessoas que me amam e que eu amo, especialmente aquelas de quem estou separado. Durante estes dias, mostra-me quão profundamente me amas e me faz-me mais livre para amar-te mais profundamente. É o que te peço por Jesus Cristo, teu Filho e nosso irmão.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, tomo uns minutos para examiná-la. Identifico os momentos em que meu coração foi mais tocado por amor, inquietação, dúvidas, preocupações, distrações, paz, ansiedade ou outros sentimentos. Mantenho esses momentos diante de Deus. Pode ser útil anotá-los.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

### **1. Tomo consciência da presença de Deus.**

- Agradeço a Deus por coisas bem concretas experimentadas no dia de hoje. Lembro-me dos acontecimentos e sentimentos deste dia de auto-isolamento. Peço a Deus que me ajude a vê-lo como Ele o vê.

### **2. Presto atenção às minhas emoções.**

- O Espírito de Deus trabalha nos movimentos do meu coração. Repassando o dia, reflito sobre os sentimentos que experimentei, sobre as recordações que tive, os desejos que se apresentaram a mim. De onde vêm esses movimentos interiores?

### **3. Escolho o que mais te tocou e procuro revivê-lo.**

- Peço ao Espírito Santo que me ajude a perceber o que mais me impactou ao longo do dia. Retomo essa experiência: o que ela me ensina sobre mim, sobre minha vida, sobre minhas relações com os outros e com Deus?

### **4. Olho para o amanhã.**

- Peço a Deus que me dê luz e ânimo para dia de amanhã. Apresento-lhe meu “programa” e o transformo em oração. Peço a Deus orientação, compreensão, esperança, bom humor...

### **5. Termina com uma conversa com Jesus.**

- Peço a Jesus que me acompanhe e me dê o dom do seu Espírito para que eu saiba lidar com os desafios. Agradeço o presente da minha vida, as pessoas que me amam e que amo.

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

Rever-nos nesta narrativa, é fácil; difícil é entender o comportamento de Jesus. Enquanto os discípulos naturalmente se sentem alarmados e desesperados, Ele está na popa, na parte do barco que se afunda primeiro... E que faz? Não obstante a tempestade, dorme tranquilamente, confiado no Pai (é a única vez no Evangelho que vemos Jesus dormindo). Acordam-no; mas, depois de acalmar o vento e as águas, Ele se volta para os discípulos em tom de censura: «Por que vocês são tão medrosos? Ainda não têm fé?» (v. 40).

Retiro no deserto - dia 4

## **Quanto importa ser necessário?**

### **1. Preparação para a oração.**

- Pode ajudar-me decidir com antecedência a hora em que quero orar cada dia. Assim, já me vou preparando para o encontro com o Senhor à medida que esse momento se aproxima.
- Tomo em consideração a experiência dos dias anteriores para continuar usando os recursos e atitudes que mais me estão ajudando a encontrar o que desejo nesses dias de retiro.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Com renovada confiança, apresento-me diante de Deus e lhe peço que abra a minha mente e o meu coração para a ação do seu Espírito em mim, conduzindo-me hoje pelos seus caminhos.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

Confio em ti, meu Deus. Conto com a tua graça que me sustenta agora e por todo esse dia. Faz-me experimentar a tua presença amorosa e abre meus ouvidos às tuas Palavras. Amém!

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Então o diabo levou Jesus a Jerusalém e o colocou no pináculo do templo, dizendo: “Se és o Filho de Deus, lança-te daqui para baixo, porque está escrito: ‘Ele ordenará aos anjos que te protejam e te guardem’, e também: ‘Eles te levarão em suas mãos, para que não firas o pé em uma pedra.’” Jesus respondeu: “Está escrito: ‘Não ponhas à prova o Senhor teu Deus’”. Então tendo terminado com as tentações, afastou-se dele até o tempo oportuno. (Lc 4,9-13)

#### **Salmo 23**

O Senhor é meu pastor, não me falta nada.  
Ele me faz descansar nos verdes prados.  
Leva-me às águas calmas  
e restaura as minhas forças.  
Ele me conduz por caminhos retos  
por causa de seu nome.  
Mesmo que eu atravessasse o vale mais escuro,  
Não temerei o mal,  
porque ele está comigo.  
Seu bastão e seu cajado me protegem.

Tu preparas uma mesa diante de mim  
na presença dos meus inimigos.  
Tu unges minha cabeça com óleo.  
O meu cálice transborda.

Certamente a bondade e a misericórdia

vão me seguir todos os dias da minha vida  
e habitarei na casa do Senhor por toda a minha vida.

## **5. Reflexão.**

- Quando passamos muito tempo sozinhos, ficamos pensando na nossa vida e no tipo de pessoa que gostaríamos de ser. No deserto, Jesus também esteve imaginando e decidindo como viveria a sua vida pública.
- O terceiro dos enganos que o Inimigo propôs a Jesus foi o de fazer coisas extraordinárias para chamar a atenção das pessoas. Coisas como ir a Jerusalém e se jogar do alto do templo, confiando que Deus o sustentaria. Foi a tentação de procurar celebridade instantânea e uma audiência garantida. A proposta do Inimigo era atraente, pois inclusive repetia palavras e histórias das Escrituras.
- Jesus, no entanto, rejeita abruptamente o Inimigo e seus enganos. Jesus percebeu que aquilo não estava bem, porque, seguindo as sugestões do Inimigo, estaria colocando-se a si mesmo no centro, e não o Pai e o que o Pai queria para ele.
- Como entendo e vivo a minha vida, a minha missão na história? Até que ponto me apoio nas minhas capacidades e habilidades? Que importância dou à minha presença e participação no meu lugar de trabalho ou na comunidade ou em grupos em que participo? Com Jesus, pergunto-me se essas percepções surgem do desejo de contribuir, da compaixão pelas pessoas necessitadas, ou da necessidade de pensar que sou imprescindível.

## **6. Como rezar.**

- Volto ao deserto onde já contemplei Jesus. Contemplo o seu rosto. Entro no seu coração e percebo a luta interior que ele enfrenta: O que passa pelo seu coração? De onde lhe vem a sabedoria para identificar as armadilhas que o Inimigo lhe coloca e a força para resistir a elas?
- Falo com ele sobre tudo isso como faria com uma pessoa amiga.
- O Salmo me dá palavras para que, ao longo do dia, eu possa renovar minha confiança no Senhor e no cuidado dele por mim.

## **7. Oração final.**

- Podes rezar fazendo tuas as respostas de Jesus às propostas do Inimigo:  
“Não apenas de pão eu vivo, mas da palavra que sai da tua, meu Deus. Eu te adorarei, Senhor meu Deus, e somente servirei a ti. Não te colocarei à prova, meu Senhor e meu Deus.”

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Quando o tempo de oração terminar, tomo alguns minutos para recordar o que vivi nela. Identifico o que mais me tocou. Agradeço ao Senhor e procuro manter, ao longo do dia, a recordação daquele momento diante de Deus.
- Pode ser útil colocar por escrito os pontos principais da experiência vivida.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

### **1. Tomo consciência da presença de Deus.**

- Agradeço a Deus por coisas bem concretas experimentadas no dia de hoje. Lembro-me dos acontecimentos e sentimentos deste dia de auto-isolamento. Peço a Deus que me ajude a vê-lo como Ele o vê.

## **2. Presto atenção às minhas emoções.**

- O Espírito de Deus trabalha nos movimentos do meu coração. Repassando o dia, reflito sobre os sentimentos que experimentei, sobre as recordações que tive, os desejos que se apresentaram a mim. De onde vêm esses movimentos interiores?

## **3. Escolho o que mais te tocou e procuro revivê-lo.**

- Peço ao Espírito Santo que me ajude a perceber o que mais me impactou ao longo do dia. Retomo essa experiência: o que ela me ensina sobre mim, sobre minha vida, sobre minhas relações com os outros e com Deus?

## **4. Olho para o amanhã.**

- Peço a Deus que me dê luz e ânimo para dia de amanhã. Apresento-lhe meu “programa” e o transformo em oração. Peço a Deus orientação, compreensão, esperança, bom humor...

## **5. Termina com uma conversa com Jesus.**

- Peço a Jesus que me acompanhe e me dê o dom do seu Espírito para que eu saiba lidar com os desafios. Agradeço o presente da minha vida, as pessoas que me amam e que amo.

\*\*\*\*\*

## **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

Em que consiste esta falta de fé dos discípulos, que se contrapõe à confiança de Jesus? Não é que deixaram de crer n’Ele, pois O invocam; mas vejamos como O invocam: «Mestre, não Te importas que pereçamos?» (4, 38) *Não Te importas*: pensam que Jesus Se tenha desinteressado deles, que não cuide deles.

Retiro no deserto - dia 5

## Com Jesus, Maria e José em sua fuga para o Egito

### 1. Preparação para a oração.

- Lembro-me do que Santo Inácio ensina: “Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e saborear as coisas internamente”.
- Portanto, dou-me tempo... não me apresso. Se eu passar todo o meu tempo na frase com uma frase, palavra, imagem, tudo bem!
- Às vezes, já no momento da preparação imediata para a oração, percebo a presença do Senhor. Então fico ali, com Ele, sem me preocupar em seguir em frente, enquanto estou experimentando essa presença que é um presente para mim.

### 2. Peço a Deus o que você quer.

- Rezo o Pai-nosso, mas fico um pouco mais de tempo no pedido “Seja feita a vossa vontade”, talvez repetindo-a várias vezes.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Obrigado, meu Senhor e meu Amigo, porque sempre me acompanhas, em minhas alegrias e tristezas, em meus sucessos e fracassos, nos momentos em que experimento segurança e paz, mas também quando tenho que sair e enfrentar o desconhecido. Amém.

### 4. Leituras.

#### Evangelho

Então um anjo do Senhor apareceu a José em sonho e disse: “Levanta-te, pega o menino e sua mãe e foge para o Egito, e fica lá até eu que eu te diga, porque Herodes está prestes a procurar o menino para matá-lo.” Então José levantou-se, pegou o menino e sua mãe à noite e fugiu para o Egito, e permaneceu ali até a morte de Herodes. O Senhor havia dito por meio do profeta: “Do Egito, chamei meu filho.” Quando Herodes morreu, um anjo do Senhor apareceu a José em sonho no Egito e disse: “Levanta-te, pega o menino e sua mãe e volta à terra de Israel, porque aqueles que estavam tentando acabar com a vida da criança estão mortos.” Então José se levantou, pegou o menino e sua mãe e foi para a terra de Israel. (Mt 2,16-17,19-21)

#### Salmo 42

Como a corça anseia pelo riacho,  
assim min' alma deseja, Senhor, estar contigo.  
Estou sedento por Deus, pelo Deus da vida.  
Quando verei o rosto do Senhor?  
As lágrimas são meu pão noite e dia,  
quando ouço que me dizem sem cessar:  
“Onde está o teu Deus?”  
É um alívio para minha alma,  
lembrar-me daquele tempo,  
em que subia com os nobres à casa de Deus,

entre a alegria e os cantos da multidão feliz.  
O que te abate, minh'alma?  
Por que gemes em meu peito?  
Mas eu confio em Deus.  
Sei que cantarei para meu Deus Salvador.  
Que Deus me dê sua graça de dia,  
e à noite eu cantarei para ele.  
Vou rezar ao Deus da minha vida.  
A Deus, minha rocha, eu digo:  
"Por que te esqueceste de mim?  
Por que devo andar triste,  
sob a opressão do inimigo?  
Meus adversários me insultam,  
e meus ossos se quebram  
ouvindo que me dizem de tempos em tempos:  
"Onde está o teu Deus?"  
O que te abate, minh'alma?  
Por que gemes em meu peito?  
Confia em Deus!  
E cantarei outra vez para o meu Deus, meu salvador.

## **5. Reflexão.**

- O amor de Maria e José por seu filho Jesus os levou ao deserto. Para muitos de nós, nossa vida no deserto – neste momento de isolamento – se faz particularmente difícil, porque estamos separados das pessoas que amamos. Também podemos temer pela saúde e segurança de nossas famílias, parentes, amigos, e somos esmagados por nossa impotência em fazer qualquer coisa para ajudá-los.
- Para Jesus, é claro, a jornada pelo deserto ao Egito e de volta a Israel não terá sido um passeio. Maria e José enfrentaram o desconforto, o medo, a incerteza, a preocupação. Sabiam a razão de tudo isso, mas dificilmente poderiam ter evitado perguntar-se por que Deus tinha submetido a vida de Jesus e a deles a tais riscos.
- Para os leitores do evangelho, a razão é clara. Jesus representou todo o povo judeu. Assim como os filhos de Jacó foram libertados da escravidão no Egito, do mesmo modo, após a morte de Herodes, Deus chamou Jesus de sua vida como refugiado no Egito para a liberdade. Assim também Deus nos chama para sair de nossas diferentes formas de escravidão para a liberdade.
- O Evangelho de hoje nos convida a refletir sobre nossos próprios sentimentos em relação a este período em que vivemos e que nos faz sentir isolados. Seria uma reação natural sentir raiva de Deus. Como Maria e José, muitas vezes nos encontramos sem resposta, apenas esperando que Deus esteja conosco em nossa jornada.

## **6. Como rezar.**

- Leio uma, duas, três vezes o texto proposto, e, enquanto leio, imagino o cenário, a paisagem e os personagens. Coloco-me no lugar de Maria, ou José, ou de Jesus ainda bebê, em sua fragilidade, e imagino a viagem pelos olhos de Maria e José, cuidando de Jesus, Comparo o que eles teriam experimentado com o que sinto em meu tempo de isolamento. Falo com eles sobre isso, como faria com uma pessoa amiga.
- Trago à memória muitas pessoas que, como a Sagrada Família, estão fugindo de seus lares, cidades, países e para a quais este tempo de pandemia acrescenta ainda mais sofrimento e incerteza. Entro em comunhão com elas e as apresento a Deus em minha oração.

- Com o Salmo 42, cujas palavras descrevem a experiência da ausência de Deus que Israel experimentou no exílio, apresento a Deus minhas perguntas, minhas queixas, meu desconforto e discordância, mas também minha esperança, a qual se fundamenta na minha experiência do cuidado d'Ele por mim.

## **7. Oração final.**

Meu Deus, fica comigo no meu tempo no deserto como estiveste com Maria, José e Jesus. Ajuda-me a confiar em teu amor e a deixar-me guiar por ti em minha vida. Conforta meus amigos e todas as outras pessoas que estão isoladas neste período, mas principalmente as que perderam emprego e segurança, a que estão ansiosas por suas famílias. Cuida dos migrantes, dos refugiados, especialmente das crianças. Que te reconheçam vivo e presente no meio deles e na companhia de todas as pessoas que buscam proteção, mas muitas vezes conhecem apenas a espada de Herodes. Agradeço o presente que são todas as pessoas que cuidaram de mim e cuidam de mim, como Maria e José fizeram com o menino Jesus, e o presente daqueles que me amam profundamente. Tudo isso eu te peço por Jesus Cristo, nosso Irmão.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, tomo alguns minutos para recordar o que e como rezei. Tento identificar o que mais me tocou. Agradeço ao Senhor e procuro preservar a memória daqueles momentos diante de Deus.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e lhe agradeço por coisas muito concretas do dia de hoje.**
- 2. Presto atenção às minhas emoções, pensamentos, sentimentos, desejos.**
- 3. Escolho algo que mais me impactou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção na minha vida e olho com confiança para o amanhã.**
- 5. Termino com a retomada do dia com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

*Não Te importas*: pensam que Jesus Se tenha desinteressado deles, não cuide deles. Entre nós, nas nossas famílias, uma das coisas que mais dói é ouvirmos dizer: «Não te importas de mim». É uma frase que fere e desencadeia turbulência no coração. Terá abalado também Jesus, pois não há ninguém que se importe mais de nós do que Ele. De facto, uma vez invocado, salva os seus discípulos desalentados.

Retiro no deserto - dia 5 b

## "... sentir e saborear internamente..."

- Existe um processo usado para moer a cana-de-açúcar e extrair a garapa o qual pode ajudar-nos em nosso retiro no deserto. Em geral, a cana é levada para o engenho, onde é passada entre as rodas dentadas pela primeira vez para que o suco seja extraído. Então, a mesma cana é dobrada e passada novamente no engenho (às vezes até uma terceira vez), até que tenha “entregado” todo o seu suco.

- A proposta de oração para hoje é “repassar a cana no engenho”, ou seja, tomar algo dos dias anteriores, especialmente o que mais me impressionou, o que mais me impactou, o que me fez sentir mais desconfortável, o que mais me ajudou a encontrar o que estou procurando ... Se experimentei um “mais”, provavelmente é porque provavelmente ainda há algo mais a ser aproveitado, aprofundado, saboreado ... Em geral, esse “mais” é um sinal de que naquele momento, naquele ponto, o Espírito estava trabalhando em meu coração com mais intensidade, mais profundidade, mais liberdade...

- Faremos, portanto, uma espécie de “oração da vaca”, ou seja, “ruminaremos” o que já foi “trabalhado”, mas que ainda pode nos dar mais de si. Lembramos o que Santo Inácio nos ensina: “Não o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas sentir e saborear as coisas internamente”.

- Lembro-me, então, do que estive rezando nos primeiros dias do retiro e depois escolho o que me parece que seria útil retomar, repetir, “trabalhar” com mais atenção, profundidade, generosidade... Posso reler as anotações que estive fazendo cada dia. Escolho um dos textos do evangelho ou dos salmos, ou das palavras do Papa Francisco, que acredito que poderiam continuar ajudando-me a viver essa experiência de oração, e rezo novamente a partir daí. Também posso tomar qualquer outro conteúdo, alguma experiência, uma recordação, uma pergunta, um desejo... que mais me impactou nesses dias e que poderia servir como ponto de partida para o meu tempo de oração de hoje.

\*\*\*\*\*

### **1. Preparação para a oração.**

- Preparo-me para a oração como vinha já fazendo nos dias anteriores.
- Retomo o material que já usei nos tempos de oração anteriores, releio os textos, as orações, e também algo do que escrevi ou anotei na revisão final de cada tempo de oração.
- Escolhe o que acho que me poderá ajudar como ponto de partida para este aprofundamento na experiência.

### **2. Oração para introduzir o tema do dia.**

Ajuda-me, meu Deus, com a luz do teu Espírito, para que eu continue descobrindo a riqueza das graças que me tens dado nestes dias e, depois de reconhecê-las, que eu tenha mais gratidão e confiança no meu relacionamento contigo. Amém.

### **3. Reviso a experiência.**

- Com confiança e disponibilidade, começo a meditar, rezar, contemplar com os pontos que escolhi para retomar neste tempo de oração.

#### **4. Conclusão.**

- No final do tempo de oração, é sempre bom concluir agradecendo ao Senhor, ou apresentando-lhe alguma preocupação, pedido, louvor..., conforme eu me sinta movido pelo Espírito. E rezo o Pai-nosso.

\*\*\*\*\*

#### **Oração da noite**

##### **1. Tomo consciência da presença de Deus.**

- Agradeço a Deus por coisas bem concretas experimentadas no dia de hoje. Lembro-me dos acontecimentos e sentimentos deste dia de auto-isolamento. Peço a Deus que me ajude a vê-lo como Ele o vê.

##### **2. Presto atenção às minhas emoções.**

- O Espírito de Deus trabalha nos movimentos do meu coração. Repassando o dia, reflito sobre os sentimentos que experimentei, sobre as recordações que tive, os desejos que se apresentaram a mim. De onde vêm esses movimentos interiores?

##### **3. Escolho o que mais te tocou e procuro revivê-lo.**

- Peço ao Espírito Santo que me ajude a perceber o que mais me impactou ao longo do dia. Retomo essa experiência: o que ela me ensina sobre mim, sobre minha vida, sobre minhas relações com os outros e com Deus?

##### **4. Olho para o amanhã.**

- Peço a Deus que me dê luz e ânimo para dia de amanhã. Apresento-lhe meu “programa” e o transformo em oração. Peço a Deus orientação, compreensão, esperança, bom humor...

##### **5. Termina com uma conversa com Jesus.**

- Peço a Jesus que me acompanhe e me dê o dom do seu Espírito para que eu saiba lidar com os desafios. Agradeço o presente da minha vida, as pessoas que me amam e que amo.

Retiro no Deserto - dia 6

## Com Jesus perdido no templo

### 1. Preparação para a oração.

- Voltando ao lugar que escolhi para o meu encontro diário com Deus, dou-me conta com gratidão de que já faz uma semana que estou vivendo estes exercícios espirituais, aprofundando no sentido que vou encontrando nesta experiência de deserto. Chegando ao meu “oratório”, posso fazer um gesto de reverência, que me ajudará a tomar consciência da presença do Senhor, ou um gesto de acolhida dessa presença.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com renovada confiança, abandono-me ao Senhor em meu desejo de deixar-me levar por Ele na oração e na experiência de retiro que estou vivendo nestes dias.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Creio, meu Deus, que estás comigo e que és o primeiro interessado em ajudar-me a encontrar-te. Confirma teu amor em mim e abre meu coração e meus olhos para que eu possa encontrar-te em todas as coisas. Amém

### 4. Reflexão sobre o tema do dia.

- Onde eu acho que Deus pode ser encontrado? Em uma igreja ou templo? Diante de uma vela? Na praia? No meu trabalho? No *shopping center*? Na companhia de alguém?...? Ou em minha própria casa?

### 5. Leituras.

#### Evangelho

Todos os anos, seus pais iam a Jerusalém para a festa da Páscoa. Quando Jesus tinha doze anos, eles subiram como de costume para a celebração. Quando a festa terminou, e já tinham começado a voltar, o menino Jesus ficou em Jerusalém, mas seus pais não se tinham dado conta disso. Acreditando que ele estava no grupo de viajantes, tinham feito já um dia de viagem quando começaram a procurá-lo entre sua família e seus amigos. Ao não o encontrá-lo, voltaram a Jerusalém para procurá-lo. Depois de três dias, encontraram-no no templo, sentado entre os mestres da Lei, ouvindo-os e fazendo-lhes perguntas. E todos que o ouviam ficavam admirados com sua compreensão e suas respostas. Quando seus pais o viram, ficaram surpresos, e sua mãe lhe disse: “Filho, por que nos trataste assim? Olha que teu pai e eu estávamos muito ansiosos procurando-te.” Ele então lhes disse: “Por que vocês me estavam procurando? Não sabiam que eu devia estar ocupado com as coisas de meu Pai?” Mas eles não entenderam o que ele disse. (Lc 2,41-50)

#### Do segundo livro de Crônicas

*(Palavras de Salomão a Deus, depois que lhe tinha construído o Templo)*

Mas será que Deus realmente habitará com os homens na terra?

Se os céus e os céus do céu não podem conter-te,

quanto menos esta casa que construí para ti!  
Preste atenção à oração do teu servo e ao seu pedido, Senhor, meu Deus;  
ouve o clamor e a oração que teu servo faz em tua presença.  
Que teus olhos estejam abertos dia e noite nesta casa,  
sobre este lugar em que disseste que colocarias teu nome.  
Ouve a oração que teu servo eleva a ti neste lugar!  
Ouve as orações de teu servo e as de Israel, teu povo,  
quando rezar a ti neste lugar.  
Deste lugar onde moras, escuta!  
Dos céus, ouve e perdoa!  
(2Cro 6,18-21)

## 6. Reflexão

- Todos os anos de sua vida, Jesus visitava o templo pelo menos uma vez. A cada ano, à medida que ia crescendo, terá percebido e compreendido mais e melhor o que fazia. Talvez tenha ficado impressionado com o tamanho do templo (enorme como uma catedral) e tenha notado os tipos de pessoas que rezavam e lá participavam das celebrações (jovens e idosos, homens e mulheres, ricos e pobres, israelitas e estrangeiros) e terá começado a perguntar-se sobre que aconteceria no templo. Seus pais lhe terão contado que, um dia, naquele lugar, haviam oferecido um sacrifício de ação de graças a Deus (um par de pombas) por sua chegada em suas vidas.
- Agora Jesus tem doze anos. Como Maria e José o ensinaram, ele conhece a Deus como o Pai do Céu, e o chamará de “Abbá” (pai). Talvez nesta visita, Jesus esteja reconhecendo algo mais do significado religioso do templo para o povo de Israel. É aqui que Deus habita na terra, na parte mais interna do Templo, no “lugar santíssimo” (chamado “Santo dos Santos”). Três vezes por ano, todos os judeus do sexo masculino deveriam fazer uma peregrinação para participar da festa da Páscoa no Templo. Este é o lugar da promessa, onde todos os povos do mundo se reunirão para adorar ao Deus único. Este é o centro de todos os tempos e lugares.
- Quando seus pais deixam o templo para retornar a Nazaré, Jesus se entretém com as perguntas que fazia aos mestres da Lei, talvez sobre o papel de Deus na vida humana, sobre como viver bem em resposta ao cuidado de Deus por cada um, ou sobre o papel dos sacerdotes e profetas na história de Israel. Talvez Jesus estivesse tentando entender como é que aquele que ele intimamente conhece como “Pai” também está presente no majestoso templo.
- Os outros visitantes do templo vêm e vão. Eles não se sentem chamados a parar e considerar o que tudo isso significa para eles pessoalmente. Jesus, porém, permanece ali. Tinha descoberto algo lá que nunca havia notado antes.

## 6. Como rezar.

- Imagino o Templo, as pessoas que entram e saem. Imagino Jesus entre os homens sábios, como conversa com eles com aquela curiosidade de um adolescente que está descobrindo o mundo. Jesus sente-se seguro no Templo, pois aprendeu que aí é a casa de Deus, a quem chama de Pai.
- E que dizes tu da tua casa? Neste período de “distanciamento social”, estás “obrigado” a ficar nela (e não apenas por três dias!). Mas, ao olhar ao teu redor agora, o que percebes de sua importância? Que histórias têm as suas paredes? Quão sagrado é este lugar para ti? Talvez nunca tinhas pensado nela como um lugar sagrado, como um lugar de Deus, um templo, mas talvez seja exatamente isso. Não é aqui que encontras e vives o amor e o partilhas? Não é aqui que agradeces pelos dons recebidos em tua vida? Não é aqui, em voz alta ou no teu coração, que falas com Deus? Por acaso Deus não veio à Terra,

pessoalmente, para se misturar com os pecadores e os pobres e para nos lembrar de seu desejo de ser nosso amigo e estar junto conosco?

- Dedicar agora um tempo para considerar como Deus está presente na tua casa.

## **7. Oração final.**

Pai do Céu e Pai nosso, é maravilhoso que queiras viver entre nós, como um de nós, mesmo sabendo como somos tolos e medrosos. Agradecemos na Eucaristia toda semana, mas agradeço aqui, em minha casa, agora, por sua presença comigo e com minha família. Peço que reveles tua presença a tantas outras pessoas que também têm que ficar em suas casas neste período. Que eles reconheçam tua presença e sejam abençoadas por ela. É o que te peço por Jesus, teu Filho e nosso Irmão. Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Quando o tempo de oração terminar, tomo alguns minutos para examiná-la, procurando identificar o que ajudou a vivê-la da melhor maneira possível. Procuo identificar o que mais me impactou. Penso numa frase que gostaria de recordar várias vezes ao longo do dia e agradeço ao Senhor.

- Posso também pedir a interseção de Maria, que como mãe de Jesus, é nossa mãe e também nos acompanha no nosso encontro com o Pai.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

**1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele por coisas muito concretas do dia de hoje.**

**2. Presto atenção às minhas emoções, pensamentos, sentimentos.**

**3. Escolho algo que mais me impactou e tento revivê-lo.**

**4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção na minha vida e olho com confiança para o amanhã.**

**5. Termina com a retomada do dia com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

## **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

A tempestade desmascara a nossa vulnerabilidade e deixa a descoberto as falsas e supérfluas seguranças com que construímos os nossos programas, os nossos projetos, os nossos hábitos e prioridades. Mostra-nos como deixamos adormecido e abandonado aquilo que nutre, sustenta e dá força à nossa vida e à nossa comunidade. A tempestade põe a descoberto todos os propósitos de «empacotar» e esquecer o que alimentou a alma dos nossos povos; todas as tentativas de anestesiar com hábitos aparentemente «salvadores», incapazes de fazer apelo às nossas raízes e evocar a memória dos nossos idosos, privando-nos assim da imunidade necessária para enfrentar as adversidades. Com a tempestade, caiu a maquiagem dos estereótipos com que mascaramos o nosso «eu» sempre preocupado com a

própria imagem; e ficou a descoberto, uma vez mais, aquela (abençoada) pertença comum a que não nos podemos subtrair: a pertença como irmãos.

Retiro no deserto - dia 7

## Com Jesus que me conta histórias

### 1. Preparação para a oração.

- Voltando ao local onde estou vivendo minha experiência de retiro, fico por um breve momento pensando no que vou fazer e assim me preparo para o encontro que desejo viver.
- Para encontrar a paz e a concentração que me ajudam a rezar, presto atenção ao ritmo da minha respiração e gradualmente a acalmo. Agradeço a Deus pelo ar, o oxigênio, o nariz, os pulmões, meu sistema respiratório, meu coração palpitante, o sangue que corre pelas minhas veias e artérias...
- Faço um gesto de reverência e boas-vindas à presença do meu Criador.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com confiança, sinceridade e humildade, peço a Deus a graça de viver este tempo de encontro com Ele como um presente que dá novo sentido a este tempo de distância social.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Ajuda-me, meu Deus, a confiar na ação do teu Espírito na minha vida e na humanidade. Acredito que estás comigo agora, mas peço que fortaleças minha fé, minha esperança e minha capacidade de amar e servir os outros todos os dias. Confirma teu amor em mim. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

- Jesus ensinava os seus discípulos dizendo:

O reino dos céus é como um tesouro escondido em um campo que alguém encontrou e escondeu; então, em sua alegria, ele vai e vende tudo o que tem e compra esse campo.

Novamente, o reino dos céus é como um mercador que procura pérolas finas. Encontrando uma pérola de grande valor, ele foi e vendeu tudo o que tinha e a comprou. (Mt 13,44-45)

Ou que mulher que tem dez moedas de prata, se perder uma delas, não acende uma lâmpada, varre a casa e procura cuidadosamente até encontrá-la? Quando a encontra, chama seus amigos e vizinhos e diz: “Alegram-se comigo, porque encontrei a moeda que tinha perdido.” Assim também, eu lhes digo, há alegria na presença dos anjos de Deus por um pecador que se arrepende. (Lc 15,8-10)

#### Salmo 100

Cantem com alegria ao Senhor, por toda a terra.

Adorem o Senhor com alegria.

Venham à sua presença cantando.

Saibam que o Senhor é Deus.

Foi ele quem nos criou, e nós somos dele.

Nós somos o seu povo e as ovelhas do seu pasto.

Entre por suas portas com ação de graças,  
e por seus pátios com louvor.

Agradeçam a ele, bendigam o seu nome.

Porque o Senhor é bom.

Seu grande amor dura para sempre,  
e sua fidelidade se estende a todas as gerações.

## **5. Reflexão.**

- Nestes tempos em que sociedades inteiras parecem perdidas no deserto, somos inundados com palavras de advertência, conselhos e explicações. É por isso que se diz que uma história ou imagem é melhor que mil palavras. Jesus certamente sabia disso, e por isso constantemente contava pequenas histórias que tocam nossos corações e mentes e nos ajudam a entendê-lo, e não apenas a entender o significado de suas palavras.

- Essas três pequenas histórias ilustram como seriam o mundo e nossas vidas se vivêssemos o Reinado de Deus. Eles falam de pessoas em situações que conhecemos, que têm uma experiência semelhante à nossa e respondem de uma maneira com a qual nos identificamos. Todos nós já tivemos experiências de encontrar e perder coisas que movem profundamente nossos corações. Também já experimentamos o desejo e o cuidado de valorizar ou encontrar algo. Os dois homens acham coisas de tanto valor que são cativados por elas. A mulher que perde uma moeda (provavelmente o salário de um mês) está determinada a encontrá-la. Todos são cativados pelo tesouro e deixam tudo, vendem tudo, para ganhar ou recuperar a pérola, o tesouro e a moeda. Eles ganham vida na sua busca.

- Jesus tenta despertar nos seus ouvintes o mesmo entusiasmo pelas promessas de Deus. Neste momento de isolamento, ameaçados pelo vírus e pela turbulência econômica que o acompanha, Jesus nos convida a focar no que é importante para nós e a viver corajosamente para as outras pessoas. Para Jesus, o que importava era o amor de Deus por nós e nosso amor pelos outros, especialmente os mais fracos. Isso era o que ele chamava de “Reino (ou Reinado) de Deus”.

- Peça a Deus que descubra o valor do Seu Reino - que nada mais é do que Seu amor, cuidado e serviço para nós e através de nós para com os outros - para que também nos sintamos totalmente tomados por essa realidade.

## **6. Como rezar.**

- Depois de ler as histórias que Jesus conta, tento usar minha imaginação para “vê-las”. Posso imaginar a cena através dos olhos das pessoas envolvidas nelas.

- Eu me pergunto o que o Reinado de Deus significa para mim. Se Deus é, em primeiro lugar, o Criador, o Pai Bom, como será o seu Reinado? Como “governa” seu reino e seus “súditos”? Que conclusões eu tiro para minha vida como participação no seu Reinado?

- Converso com Jesus sobre o que mais importa para mim neste momento de isolamento, sendo muito honesto com ele, como quando falo com uma pessoa amiga.

- O Salmo 100 é uma canção de alegria pelo amor de Deus e pela bênção da comunidade. Partindo da minha experiência pessoal e com minhas próprias palavras, posso também eu compor um salmo de louvor e alegria e rezá-lo durante o dia.

## **7. Oração final**

Deus de bondade, repito o pedido que teu filho nos ensinou: “Venha a nós o Teu Reino!” Ajuda-me com a tua graça a perceber o profundo significado do teu Reinado como um serviço à humanidade. Ensina-me a viver como um membro agradecido e participante desse Reinado, no qual tu nos cuidas e nos serves cada dia. É o que te peço por Jesus Cristo, teu Filho nosso Mestre. Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Examino o que experimentei na oração. Pondero se, amanhã, deveria mudar alguma coisa (hora, local, maneira de orar...) para continuar aproveitando melhor o retiro. Também tento identificar o que mais chamou minha atenção e agradeço ao Senhor por este encontro.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele por coisas muito concretas do dia de hoje.**
- 2. Presto atenção às minhas emoções, pensamentos, sentimentos.**
- 3. Escolho algo que mais me impactou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção na minha vida e olho com confiança para o amanhã.**
- 5. Termina a retomada do dia com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

*«Porque vocês são tão medrosos? Ainda não têm fé?»* Nesta tarde, Senhor, a tua Palavra atinge e toca a nós todos. Neste nosso mundo, o qual Tu amas mais do que nós, avançamos a toda velocidade, sentindo-nos em tudo fortes e capazes. Na nossa avidez de lucro, deixamo-nos absorver pelas coisas e transtornar pela pressa. Não nos detivemos perante os teus apelos, não despertamos em face às guerras e injustiças planetárias, não ouvimos o grito dos pobres e do nosso planeta gravemente enfermo. Avançamos, destemidos, pensando que continuaríamos sempre saudáveis num mundo doente. Sentindo-nos agora em mar agitado, Te imploramos: «Acorda, Senhor!»

Retiro no deserto - dia 8

## Com Jesus que liberta das prisões

### 1. Preparação para a oração.

- Volto mais uma vez ao meu “lugar sagrado” neste “tempo sagrado”, que é o encontro diário com Deus. Percebo o lugar, presto atenção ao que me chega pelos meus sentidos. Percebo meu corpo, cada um de seus membros e partes, e tento relaxar os pontos em que sinto certa tensão. Permito que Deus se aproxime de mim e entre na minha vida.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Tomo consciência das minhas disposições para o encontro de oração de hoje. Peço a Deus que abra minha mente e coração para o que Ele deseja dar-me hoje. Diga-lhe o que eu gostaria de receber como presente seu no dia de hoje.

### 3. Oração para introduzir o tópico do dia.

Ajuda-me, meu Deus, com a luz e a graça do Espírito de Amor, a ser receptivo à tua presença e à tua ação na minha vida, na vida das pessoas que conheço e com quem vivo, na humanidade, no mundo, na história. Creio que estás em todos os lugares e que não há pessoa ou situação aonde teu Amor não possa chegar, que tua Graça não possa alcançar, que não seja tocada pelo teu Espírito. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Uma grande multidão seguia Jesus e o apertava por todos os lados. Havia uma mulher que sofria havia 12 anos por um fluxo de sangue. Já tinha sofrido muito nas mãos de muitos médicos e tinha gastado tudo o que possuía; mas em vez de melhorar, ficava sempre pior. Depois de ouvir o que diziam sobre Jesus, aproximou-se dele no meio da multidão e tocou o seu manto, porque pensava: “Ao tocá-lo, mesmo que seja apenas a sua roupa ele me curará”. Seu sangramento parou imediatamente; e ela sentiu em seu corpo que estava curada de sua doença. Consciente de que uma força havia saído dele, Jesus imediatamente voltou-se para a multidão e disse: “Quem tocou a minha roupa?” E seus discípulos disseram-lhe: “Vês a multidão que te está apertando por todos os lados? Como podes dizer: ‘Quem me tocou?’” Ele olhou em volta para ver quem havia feito aquilo. Mas a mulher, sabendo o que havia acontecido com ela, assustada e trêmula, aproximou-se dele, lançou-se aos seus pés e confessou toda a verdade. Ele lhe disse: “Minha filha, a tua fé te curou. Vai em paz e fica curada do teu tormento.” (Mc 5,24-34)

#### Salmo 30

A ti, Senhor, eu clamo,  
ao meu Deus eu suplico:  
Que ganhas com a minha morte,  
com a minha descida ao lugar dos mortos?  
Acaso o pó te louvará?  
Será que falará da tua fidelidade?

Ouve, Senhor, e tem piedade de mim!  
Oh Senhor, sê o meu socorro!

Mas transformaste meu luto em dança.  
Removeste o traje grosseiro que eu usava  
e me revestiste com alegria.  
Por isso minha alma te louva e não se cala.  
Oh meu Deus, eu te agradecerei para sempre.

## **5. Reflexão.**

- Isolados da sociedade, lembramos outras pessoas cujas doenças os excluíram da coexistência humana. Os leprosos tinham que viver fora das cidades. Não faz muito tempo que pessoas portadoras de HIV eram consideradas malditas e sofriam discriminação. Hoje, as pessoas com doenças mentais são frequentemente temidas e sofrem o preconceito da comunidade. Pessoas com necessidades especiais muitas vezes ainda sentem dificuldade para participar da vida da sociedade.

- No tempo de Jesus, havia uma grande diferença entre o que era considerado “puro” e “impuro”, o que podia ou não ser comido ou tocado. Os fluidos corporais, e particularmente o sangue menstrual, tornavam as mulheres ritualmente “impuras”, e, portanto, não podiam participar plenamente na vida da comunidade. Por isso, mulheres que sofriam de sangramento eram consideradas “impuras” e eram rejeitadas pela sociedade.

- A mulher na história do Evangelho já sofria havia muitos anos pelo sangramento e pelo ostracismo. Mas acreditou que Jesus poderia curá-la. Estava, contudo, envergonhada demais para chamar a atenção da multidão sobre si mesma. Decidiu então tocar apenas o seu manto (embora isso também o “contaminasse” ...), e assim foi curada. Jesus, entretanto, percebeu o que havia acontecido, por isso ela teve que admitir o que tinha feito, mesmo que estivesse aterrorizada pelas consequências de seu gesto. Jesus, porém, acolheu-a, confirmou a sua cura e disse-lhe para ir em paz de volta à vida em comunidade.

- A maioria das curas realizadas por Jesus não eram apenas físicas, mas libertavam as pessoas curadas do preconceito, da vexação, da perseguição e do isolamento. Essas curas as reintegravam totalmente na vida da comunidade. Essas passagens do Evangelho têm muito a dizer-nos neste momento em que o medo do contágio fez com que muitos de nós nos isolemos, ou tentamos isolar aqueles que são considerados como ameaças. Mas também nos lembram que Jesus veio para libertar-nos do que nos aprisiona e de que a doença não é um castigo ou algo do qual ter vergonha. O Evangelho de hoje nos convida a rezar por nossa libertação e pela de todas as pessoas que são excluídas da sociedade. Que Jesus nos ajude a superar preconceitos, medos, indiferença e tantas outras coisas que fazem com que os filhos e filhas de Deus se sintam menos humanos, menos irmãos ou menos amados pelo Pai.

## **6. Como orar.**

- Leio o texto com calma uma, duas, três vezes e vou imaginando a cena: a rua cheia de gente que se amontoa ao redor de Jesus, os discípulos que tentam conter as pessoas, a mulher doente que olha de longe, mas que toma a decisão de correr o risco de se aproximar de Jesus.

- Contemplo a troca de olhares e palavras entre Jesus e a mulher. Vejo os rostos das pessoas que participam desse encontro. Coloco-me entre essas pessoas.

- Posso também imaginar a história através dos olhos de Jesus, ou colocar-me na posição da mulher doente: o que eu gostaria que Jesus curasse na minha vida, no meu ser? O que eu “arriscaria” pedir a ele?

- Compartilho com Jesus meus sentimentos nestes dias de isolamento. Lembro-me de tantas pessoas que têm que viver sofrendo com preconceito, perseguição, que se sentem marginalizadas.

- Converso com Jesus sobre como gostaria de viver quando puder mover-me livremente outra vez.
- O salmo me dá palavras para apresentar minha angústia ao Senhor, mas também para rezar por pessoas ou situações de angústia que conheço.

### **7. Oração final.**

Deus meu, fica comigo durante este período difícil no deserto. Peço-te que te faças sentir próximo de todas aquelas pessoas que estão isoladas durante a epidemia e de todas que se sentem excluídas da sociedade. Que o Evangelho, a Boa Nova do teu Filho, ilumine meu coração e minha mente, para que eu – com outras pessoas de boa vontade – encontre maneiras de derrubar os muros da exclusão e do isolamento.

### **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, tomo uns minutos para recordar o que vivi. Identifico os momentos em que meu coração foi mais tocado por amor, raiva, ansiedade ou outros sentimentos. Procuo manter esses momentos diante de Deus presentes em meu coração ao longo do dia. Para tanto, pode ajudar-me ajudar escrever uma frase, pensamento, súplica que me inspira hoje.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele por coisas muito concretas do dia de hoje.**
- 2. Presto atenção às minhas emoções, pensamentos, sentimentos.**
- 3. Escolho algo que mais me impactou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção na minha vida e olho com confiança para o amanhã.**
- 5. Termina com a retomada do dia com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

*«Por que vocês são tão medrosos? Ainda não têm fé?»* Senhor, lanças-nos um apelo, um apelo à fé. Esta não é tanto crer que Tu existes, mas sobretudo vir a Ti e confiar em Ti. Nesta Quaresma, ressoa o teu apelo urgente: «Convertam-se...». «Convertam-se a Mim com todo o seu coração» (Jl 2, 12). Chamas-nos a aproveitar este tempo de prova como *um tempo de decisão*. Não é o tempo do teu juízo, mas do nosso juízo: o tempo de decidir o que conta e o que passa, de separar o que é necessário daquilo que não o é. É o tempo de reajustar a rota da vida rumo a Ti, Senhor, e aos outros.

Retiro no deserto - dia 9

## Com Jesus, nosso Bom Samaritano

### 1. Preparação para a oração.

- Para ajudar a tranquilizar-me e concentrar-me, repito, no ritmo da minha respiração, várias vezes, uma palavra ou frase (súplica, louvor, gratidão, confiança ...) que me inspira à oração.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com renovada confiança, apresento-me diante o Senhor e peço que ele faça meu coração mais sensível e dócil à ação de seu Espírito hoje.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Meu Deus e meu Tudo, conto sempre contigo. Entrego-me ao teu amor e à tua graça que me sustentam a todo momento. Ajuda-me a experimentar a tua presença amorosa e a abrir meus ouvidos às suas Palavras. Ajuda-me a crescer na comunhão com tantas pessoas que em tantos lugares também estão vivendo esta experiência de retiro no deserto. Amém!

### 4. Leituras.

Nesse momento, um mestre da Lei levantou-se para pôr Jesus a prova: “Mestre”, disse ele, “o que devo fazer para herdar a vida eterna?” Jesus lhe disse: “O que está escrito na lei? O que lês ali?” Ele respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com toda a tua força e com toda a tua mente; e a teu próximo como a ti mesmo.” Jesus então lhe disse: “Respondeste bem. Faz isso, e viverás.”

Mas, querendo justificar-se, o mestre da Lei perguntou a Jesus: “Mas quem é o meu próximo?” Jesus respondeu: “Um homem que descia de Jerusalém a Jericó caiu nas mãos de ladrões que o despojaram, o espancaram e foram embora, deixando-o meio morto. Por acaso, um sacerdote ia por aquele caminho; e quando o viu, passou de lado. Da mesma forma, um levita, quando chegou ao local e o viu, passou de lado. Mas um samaritano que viajava, chegou perto dele; e quando o viu, ficou com pena. Foi até ele e enfaixou suas feridas, tendo derramado óleo e vinho nelas. Depois o colocou em seu próprio animal, e o levou para uma estalagem e cuidou dele. No dia seguinte, pegou dois denários, deu-os ao estalajadeiro e disse: ‘Cuida dele; e quando eu voltar, pagarei o que mais tiver gastado. Qual desses três, tu achas que foi o próximo do homem que tinha caído nas mãos dos ladrões?’ Ele disse: “Aquele que lhe demonstrou misericórdia”. Jesus disse-lhe: “Vai e faz o mesmo.” (Lc 10,25-37)

### Salmo 121

Louvado seja o Senhor!

Louva o Senhor, minh'alma

Louvarei ao Senhor enquanto eu viver.

Cantarei louvores ao meu Deus por toda a minha vida.

Felizes são aqueles cujo auxílio é o Deus de Jacó,  
cuja esperança está no Senhor seu Deus,  
que fez o céu e a terra,  
o mar e tudo o que neles existe,

que se mantém fiel para sempre,  
que exerce a justiça para os oprimidos,  
que dá comida aos famintos.

O Senhor liberta os prisioneiros.  
O Senhor abre os olhos dos cegos.  
O Senhor levanta aqueles que estão curvados.  
O Senhor ama os justos.  
O Senhor cuida dos estrangeiros.  
Ele defende o órfão e a viúva,  
mas o caminho dos ímpios ele arruína.

## **5. Reflexão.**

- Estar isolados e confinados pode expor-nos ao risco de nos tornarmos estreitos e preocupados demais conosco. Isso é especialmente verdadeiro quando nosso mundo se transforma num deserto por causa das críticas, contradições e da falta de diálogo. Essa era a situação de Jesus quando contou a parábola do bom samaritano. Seus opositores entre os religiosos e líderes públicos constantemente o atacavam porque ele se aproximava de pessoas que eles consideravam inimigos de Deus.

- A pergunta sobre quem era o próximo não era inocente. Jesus a respondeu com uma parábola e uma pergunta. A chave da parábola é a hostilidade e o desprezo com que muitos judeus tratavam os samaritanos, considerados primitivos e heréticos em suas crenças e práticas. Na parábola, representantes de grupos que se opõem a Jesus evitam a pessoa que foi agredida, talvez porque seu sangue os teria tornado “impuros”, inaptos para as funções religiosas. Mas o samaritano não apenas limpa as feridas do judeu, ele ainda o coloca sobre o burro e paga pela sua recuperação em uma hospedaria.

- No final, Jesus retorna a pergunta: “Quem é o meu próximo?” O mestre da Lei a tinha formulado de maneira abstrata. Jesus a formula de maneira pessoal, do ponto de vista do homem que tinha sido agredido. Quem era o próximo para ele? Os pedidos do próximo são medidos pela necessidade da pessoa em necessidade, e não por nossas próprias definições seguras. Esse era o caminho de Jesus.

- Nosso tempo no deserto do isolamento nos convida a refletir sobre o que significa ser próximo no nosso mundo de crise na saúde pública e na economia. A pergunta sobre quem é o meu próximo se apresenta. Há pessoas que fazem grandes estoques de comida e remédio, outras que se aproveitam de lacunas na legislação trabalhista para continuar explorando os trabalhadores, outras procuram tirar o máximo proveito nos negócios para lucrar muito no tempo de crise, outras querem promover-se social ou politicamente. Mas também há pessoas que se esforçam para ajudar os idosos e os empobrecidos, que compartilham seus próprios bens escassos, que arriscam sua própria saúde para cuidar dos doentes.

- O jeito de Jesus era tratar todos como seu próximo, e ele nos pede para fazer o mesmo.

## **7. Oração final.**

Agradeço-te, Senhor, pelas pessoas que foram bons samaritanos comigo e peço por elas. Ensina-me, Senhor, a ser sensível às necessidades e aos sofrimentos dos outros. Ajuda-me a fazer próximo às pessoas. Isso te peço com confiança por Jesus Cristo, nosso bom samaritano.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Procuo identificar o que estou aprendendo sobre a oração nestes dias de retiro no deserto: o que há de novo, o que foi uma surpresa, o que tem sido difícil, o que me assustou, o que me deu força e ânimo...

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele por coisas muito concretas do dia de hoje.**
- 2. Presto atenção às minhas emoções, pensamentos, sentimentos.**
- 3. Escolho algo que mais me impactou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção na minha vida e olho com confiança para o amanhã.**
- 5. Termino com a retomada do dia com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

Podemos ver tantos companheiros de viagem exemplares, que, no medo, reagiram oferecendo a própria vida. É a força operante do Espírito derramada e plasmada em entregas corajosas e generosas. É a vida do Espírito, capaz de resgatar, valorizar e mostrar como as nossas vidas são tecidas e sustentadas por pessoas comuns (habitualmente esquecidas), que não aparecem nas manchetes dos jornais e revistas, nem nas grandes passarelas do último espetáculo, mas que hoje, sem dúvida, estão escrevendo os acontecimentos decisivos da nossa história: médicos, enfermeiros e enfermeiras, trabalhadores dos supermercados, pessoal da limpeza, cuidadores, transportadores, forças policiais, voluntários, sacerdotes, religiosas e muitos, mas muitos outros que compreenderam que ninguém se salva sozinho.

Retiro no deserto - dia 10

## Com Jesus que acalma as ondas

### 1. Preparação para a oração.

- Lembro-me do que diz Santo Inácio: “Não o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e saborear as coisas internamente.”
- Não me apresso na oração, mas vou, com calma, sentindo e saboreando o que mais me toca.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com humildade e confiança, abandono-me ao Senhor no desejo de me deixar guiar por Ele na oração e na experiência de retiro que estou vivendo. Peço-lhe também pelas outras pessoas que vivem este tempo de retiro no deserto.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Jesus, meu amigo, ajuda-me a confiar na tua presença na minha vida agora e durante todo este dia. Eu creio que, como um irmão, cuidas de mim. Que eu experimente a tua ajuda salvadora nos meus tempos de angústia e medo. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Um dia, Jesus entrou em um barco com seus discípulos e disse-lhes: “Vamos para o outro lado do lago.” E eles partiram. Enquanto navegavam, Jesus adormeceu. De repente, um vento forte soprou sobre o lago, e o barco começou a encher-se de água, e todos estavam em grande perigo. Os discípulos foram a Jesus e o acordaram, dizendo: “Mestre, Mestre! Estamos prestes a morrer!” Jesus levantou-se e deu uma ordem ao vento e às águas tempestuosas, que se apaziguaram e houve uma grande calma. Então ele disse aos discípulos: “Onde está a sua fé?” Mas eles ficaram maravilhados e assustados, e diziam um ao outro: “Quem é esse homem? Dá ordens aos ventos e ondas, e eles obedecem!” (Lc 8,22-25)

#### Salmo 107

Louvido seja o Senhor, porque ele é bom,  
porque o seu amor fiel dura para sempre.  
Que os remidos do Senhor o digam,  
aqueles a quem ele resgatou da opressão,  
e reunidos das terras leste e oeste,  
do norte e do sul.

Alguns foram para o mar em barcos,  
fazendo negócios nas poderosas águas.  
Então clamaram ao Senhor na sua angústia,  
e os tirou da sua angústia.  
Fez a tempestade se acalmar,  
e as ondas do mar se calaram.

Então eles ficaram contentes porque estavam calados.  
Ele os levou ao seu refúgio desejado.  
Agradeça ao Senhor por seu amor fiel,  
por suas maravilhosas obras para a humanidade.

## **5. Reflexão.**

- Atravessar o lago não foi um evento incomum para os pescadores (tanto que Jesus se sentiu relaxado o suficiente para dormir), mas a súbita tempestade os pegou de surpresa. Embora fosse o seu ambiente de trabalho, os pescadores judeus sempre desconfiavam da água. A água é o elemento do caos original e a memória do dilúvio. Mas como era possível que Jesus tenha ficado adormecido até que seus discípulos o acordassem? Seria por causa da paz interior que sentia?
- Essa pandemia também nos pegou de surpresa! Por alguns momentos, sentimos como se as ondas estivessem nos atingindo e o barco de nossa estabilidade emocional está afundando. Nossas respostas podem variar de resignação à depressão, passando pelo otimismo, a raiva e o medo. Houve outros momentos na tua vida em que te sentiste vulnerável e um pouco (ou muito) assustado? O que fizeste então? Encontraste os recursos e o apoio necessários? Pediste ajuda?
- Os discípulos provavelmente tentaram não acordar Jesus (sabendo o quão ocupado ele sempre estava...), mas finalmente perceberam que já não estavam conseguindo superar a dificuldade, Então gritaram: “Mestre, estamos prestes a morrer!” O que esperavas que Jesus fizesse? Certamente não o que ele fez! Jesus, com um milagre que somente Deus poderia realizar, repreendeu o vento e as ondas, cujas forças diminuíram até serem extintas.

## **6. Como rezar.**

- Hoje, muitos acham difícil acreditar que Deus intervenha para mudar as forças da natureza para nós, mas isso não nos impede de rezar quando há inundações, secas, incêndios que ameaçam nossas vidas. Não podemos dizer a Deus o que fazer, mas podemos oferecer-lhe sugestões: que nos ajude a lidar com a situação, que ajude os cientistas a encontrar uma vacina rapidamente, a fortalecer o corpo de uma pessoa querida que está doente, dar sabedoria e compaixão a nossos governantes na gestão das crises, dá-nos um espírito de cuidado para com nossos próximos, ensinar-nos a valorizar o que temos ...
- Estás sentindo que há uma tempestade ao teu redor? Como isso está afetando o teu corpo, a tua mente e o teu coração? Sentes que Jesus está contigo, em sua casa, agora? O que queres dizer-lhe? O que achas que Jesus te fará ou dirá em resposta?
- O salmo retoma de forma poética e de oração a experiência da ajuda que vem do Senhor na tribulação.

## **7. Oração final.**

Pai Celestial, prometeste estar ao nosso lado através do fogo e das águas profundas (Is 43,1-5), dizendo-nos que não devemos ter medo. Não podemos deixar de nos sentirmos angustiados em momentos como este, mas queremos confiar em teu cuidado e atenção por nós. Não deixes de ouvir-nos. Quando te pedimos pelas pessoas mais necessitadas, atende à nossa oração. Obrigado pela tua promessa. Obrigado por mostrar-nos quanto nos ama. Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, levo alguns minutos para lembrar. Examino o que me ajudou a vivê-lo da melhor maneira possível. Identifico o que mais me impactou. Agradeço ao Senhor e tento manter em meu coração uma frase que me acompanhará ao longo do dia.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção amanhã.**
- 5. Termino com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

Perante o sofrimento, onde se mede o verdadeiro desenvolvimento dos nossos povos, descobrimos e experimentamos a oração sacerdotal de Jesus: «Que todos sejam um só» (*Jo 17, 21*). Quantas pessoas dia a dia exercitam a paciência e infundem esperança, tendo a peito não semear pânico, mas corresponsabilidade! Quantos pais, mães, avôs e avós, professores mostram às nossas crianças, com pequenos gestos do dia a dia, como enfrentar e atravessar uma crise, readaptando hábitos, levantando o olhar e estimulando a oração! Quantas pessoas rezam, se sacrificam e intercedem pelo bem de todos! A oração e o serviço silencioso: são as nossas armas vencedoras.

Retiro no deserto - dia 11

## Com Jesus partilhando na minha casa

### 1. Preparação para a oração.

- Ao chegar ao lugar onde estou vivendo minha experiência de retiro, detenho-me por um breve momento, pensando no que vou fazer e me preparo para o encontro ao qual me dirijo.
- Para entrar na paz e na concentração que me ajudam a rezar, presto atenção ao ritmo da minha respiração e gradualmente a acalmo. Agradeço a Deus por estar vivo, por ser Sua criatura, fruto de Seu amor criador... Faço um gesto de reverência e gratidão para com meu Criador e com muita fé faço em meu corpo o sinal da cruz.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço a Deus a graça de recebê-lo novamente em minha casa, em minha vida, em meu coração. Congratulo-me com a presença deles como um presente que preenche esse tempo de distância social com significado.

### 3. Oração para introduzir o tópico do dia.

Ajuda-me, meu Deus, a experimentar a ação do teu Espírito na minha vida, na humanidade, na Criação. Acredito que teu Amor nos cria e nos recria a cada novo dia e que tua misericórdia cura o que em mim, em nós, perdeu a beleza original com a qual foi criado. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Tendo entrado em Jericó, Jesus estava atravessando a cidade. Havia um homem chamado Zaqueu, que era chefe dos cobradores de impostos e muito rico. Ele queria ver como era Jesus, mas, no meio de tantas pessoas, não conseguia, porque era baixo. Então correu mais à frente e subiu em uma árvore para vê-lo quando passasse. Quando Jesus chegou àquele lugar, olhou para cima e disse: “Zaqueu, desce imediatamente, porque hoje tenho que ficar na tua casa”. Zaqueu desceu rapidamente e o recebeu com alegria. Então todos começaram a criticar e a dizer: “Ele foi à casa de um homem rico que é pecador.” Mas Zaqueu disse resolutamente a Jesus: “Senhor, vou dar a metade dos meus bens aos pobres e a quem exigi algo injustamente, devolverei quatro vezes mais.” Jesus, então, lhe disse: “Hoje a salvação entrou nesta casa, porque este homem também é filho de Abraão. O Filho do homem veio buscar e salvar o que estava perdido.” (Lc 19,1-10)

#### Salmo 51

Tem piedade de mim, oh Deus,  
Em tua bondade, por teu grande coração,  
apaga a minha culpa.  
Que minha alma seja purificada de maldade.  
Purifica-me do meu pecado.  
Reconheço as minhas faltas,  
e meu pecado está sempre diante de mim.  
Contra ti, só contra foi que eu pequei,

o que é ruim a teus olhos eu fiz.  
Tens razão, portanto, ao falar,  
não há censura no julgamento de seus lábios.  
Eu sei que nasci na iniquidade,  
pecador desde o ventre de minha mãe.  
Mas tu amas a verdade no coração,  
e me ensinas em segredo a sabedoria.

Asperge-me com água e ficarei limpo;  
lava-me, e ficarei mais branco que a neve.  
Faz-me sentir alegria e júbilo novamente  
e deixa que dançam os ossos que estavas por esmagar.  
Retira do teu semblante as minhas falhas.  
Apaga em mim todos os vestígios de maldade.

Cria em mim, ó Deus, um coração puro.  
Renova um espírito firme dentro de mim.  
Não me afastes do teu rosto,  
nem tires de mim o teu Espírito santo.  
Dá-me a alegria da tua salvação  
e que o Espírito generoso me dê força.  
Mostrarei o teu caminho aos que pecam,  
Quem errou retornará para ti.

Livra-me, ó Deus, do pecado que destrói a vida,  
oh Deus da minha salvação,  
e minha língua aclamará tua justiça.  
Senhor, abre meus lábios  
e minha boca cantará o teu louvor.  
Não te agradam os sacrifícios,  
não desejas que te ofereça um holocausto,  
mas não desprezas um coração arrependido.

## **5. Reflexão.**

- Às vezes, o isolamento que experimentamos não é devido a um fator externo, a uma ameaça à nossa integridade, como a pandemia que afeta a todos nós, mas é o resultado de nossas próprias decisões: nos fechamos aos outros e nos trancamos em nossos próprios desejos e interesses. Dinheiro, poder sobre coisas e pessoas, fama, confiança em nossas habilidades, vigor físico e boa saúde, podem nos levar a acreditar que somos autossuficientes e a esquecer que tudo é dom e graça, um presente gratuito que Deus nos faz.

- Zaqueu viveu assim, mas por dentro, o Espírito de Deus lhe dizia que algo não estava certo. No profundo do seu coração, experimentava um desconforto, uma inquietação, um vazio, que não lhe permitiam sentir-se pleno, feliz. Tendo ouvido falar de Jesus, quis ouvir suas palavras. Mas o próprio Jesus se adianta a ele e se oferece para ir a sua casa, para partilhar com teto e pão. E a vida de Zaqueu mudará para sempre. E a mudança na vida de Zaqueu também mudará a vida de muitas outras pessoas.

- Abrindo sua casa para Jesus, Zaqueu abre sua vida, seu coração e, assim, rompe o isolamento em que vivia. Nestes dias do deserto, também eu estou fazendo o mesmo.

- Como aconteceu com Zaqueu, o encontro com Jesus lança luz sobre minha vida e me permite ver o que ainda está fechado nela, o que é isolamento, insensibilidade, egocentrismo... Agradeço a Jesus por me revelar isso e lhe peço sua ajuda para que na minha vida ocorra uma mudança, como aconteceu na vida de Zaqueu.

## **6. Como orar.**

- Imagino a cena do encontro entre Zaqueu e Jesus nas ruas de Jericó. Eu os acompanho na refeição que partilham. Eu me faço um dos comensais à mesa de Zaqueu. Ouço o que dizem, contemplo o que fazem. Se me sinto à vontade, também intervenho no que está acontecendo.

- O Salmo 51 pode ajudar-me a viver a experiência profundamente libertadora de tomar consciência de minhas faltas diante de Deus e dos outros, mas também de ser profundamente amado pela misericórdia do Pai que Jesus nos revelou com sua vida e palavra.

## **7. Oração final.**

- Posso rezar tomando as palavras do Salmo 51:

Tem piedade de mim, oh Deus, em tua bondade. Por teu grande coração, apaga a minha culpa. Que minha alma seja purificada de maldade. Purifica-me do meu pecado. Amém!

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, dedico um tempo para recordar e examinar o que vivi, o que mais me ajudou, o que mais me impactou. Agradeço ao Senhor e escolho algo para recordar ao longo do dia de hoje.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

**1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**

**2. Presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**

**3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**

**4. Escolho algo a que gostaria de dar mais atenção amanhã.**

**5. Termino com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

*«Por que vocês são tão medrosos? Ainda não têm fé?»* O início da fé é reconhecer-se necessitado de salvação. Não somos autossuficientes, sozinhos afundamos: precisamos do Senhor como os antigos navegadores, das estrelas. Convidemos Jesus a subir ao barco da nossa vida. Confiemos-Lhe os nossos medos, para que Ele os vença. Com Ele a bordo, experimentaremos – como os discípulos – que não há

naufrágio. Porque esta é a força de Deus: fazer resultar em bem tudo o que nos acontece, mesmo as coisas ruins. Ele serena as nossas tempestades, porque, com Deus, a vida não morre jamais.

Retiro no deserto - dia 12

## **Com Jesus aprendemos a rezar**

### **1. Preparação para a oração.**

- Neste “tempo sagrado” que reservei para meu encontro diário com Deus, volto ao meu “lugar sagrado”. Percebo meu corpo, cada um de seus membros e partes, e vou relaxando os pontos em que sinto certa tensão. Presto atenção ao que me vem através dos meus sentidos. Permito que Deus se aproxime de mim e entre na minha vida.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Tomo consciência de minhas disposições para a oração de hoje. Peço a Deus que, pela ação de Seu Espírito em mim, me ofereça o que Ele quer dar-me hoje.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

Como fizeste com os teus amigos, ensina-me, Senhor Jesus, a rezar com simplicidade e confiança, sabendo que me escutas e que sabes melhor do que eu mesmo aquilo de que mais preciso. Que teu Espírito inspire minhas palavras e ações ao longo deste dia. Amém.

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Quando rezares, entra no teu quarto, fecha a porta e reza ao teu Pai que está lá, sozinho contigo. E teu Pai, que vê em segredo, te recompensará. Quando pedires a Deus, não imites os pagãos com suas infinitas ladainhas: eles acreditam que um bombardeio de palavras os fará ser ouvidos. Não faças o que eles fazem, porque antes que peças qualquer coisa, teu Pai já sabe aquilo de que precisas. Quando rezares, diz assim: “Pai nosso, que estás no céu, santificado seja o teu nome. Venha o teu reino. Seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. Dá-nos hoje o pão que de que necessitamos; e perdoanos as nossas ofensas, como nós perdoamos a que nos tem ofendido; e não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal.” Porque, se perdoas aos homens suas ofensas, o Pai celestial também te perdoará. Mas se não perdoas os outros, o Pai também não te perdoará. (Mt 6,6-15)

#### **Oração de Paulo**

Pensando em tudo isso, ajoelho-me na presença do Pai, a quem toda família no céu e na terra se refere. Que ele se digne, de acordo com a riqueza de sua glória, fortalecer em vocês, por seu Espírito, a vida interior. Que Cristo habite em seus corações pela fé, que estejam enraizados fundados no amor. Assim terão condições de compreender, com todos aqueles que creem, qual a largura e o comprimento, a altura e a profundidade..., em uma palavra, que conheçam esse amor de Cristo, que supera todo conhecimento. Em suma, que sejam plenificados até receberem toda a plenitude de Deus. A Deus, cujo poder age em nós e que pode fazer muito mais do que pedimos ou imaginamos, a ele seja a glória na Igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações e todos os tempos. Amém (Ef 3,14-21)

### **5. Reflexão.**

- Jesus é um mestre de oração. Os Evangelhos apresentam-no muitas vezes rezando ao Pai. Ao vê-lo rezar, seus amigos pedem que ele lhes ensine a fazê-lo, e Jesus lhes ensina a oração mais bonita de nossa fé, o “Pai nosso”.
- Jesus ensina aos discípulos que a oração não é uma questão de falar muito, mas sim de cultivar uma atitude de fé em relação a Deus, de confiança. É deixar-se levar pelo Espírito em nosso relacionamento com o Pai.
- Estes dias de retiro no deserto são para mim uma escola de oração com Jesus. Seu Espírito vivo e vivificante está-me guiando, ensinando, iluminando para que minha experiência de oração seja mais sincera, simples, confiante, esperançosa, profunda e mais semelhante à maneira de rezar a Jesus.
- Paulo intercede pelos cristãos da comunidade de Éfeso pedindo ao Pai a graça mais importante, que é o conhecimento do Amor, a experiência de sentir-se amado pelo Pai de Jesus, no qual somos todos família, irmãos e irmãs.
- Posso também pedir a Maria, que como boa mãe ensinou seu Filho a rezar, que também me ensine, com seu carinho, sua fé e sua humildade.

## **6. Como orar.**

- Vou rezando a oração do Pai nosso, mas o faço permanecendo um tempo em cada palavra, repetindo-a e deixando que o Espírito me inspire imagens, lembranças, sentimentos, desejos... Sem pressa, vou passando o “Pai nosso” palavra por palavra, para que esta oração tão conhecida, e tantas vezes repetida sem muita atenção, apresente-se a mim de uma maneira nova e cheia de um significado mais profundo.
- No final, posso tomar a oração de Paulo e fazê-la minha, pedindo, agradecendo ou intercedendo por outras pessoas em minha comunidade, pela Igreja.

## **7. Oração final.**

Creio, Senhor, mas fortalece a minha fé. Que teu Espírito dê vida ao meu coração pelo amor de Cristo. Realiza em mim e na tua Igreja o teu projeto de amor para a humanidade. A ti, Senhor, a glória por todas as gerações e todos os tempos. Amém!

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- No final do tempo de oração, examino brevemente como me foi. Identifico o que mais me tocou e procuro recordá-lo com gratidão ao longo do dia, como um presente que o Amor do Pai me ofereceu.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termina com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

**Palavras do Papa Francisco na oração em 27 de março, na praça deserta.**

O Senhor interpela-nos e, no meio da nossa tempestade, convida-nos a despertar e ativar a solidariedade e a esperança, capazes de dar solidez, apoio e significado a estas horas em que tudo parece naufragar. O Senhor desperta, para acordar e reanimar a nossa fé pascal. Temos uma âncora: na sua cruz, fomos salvos. Temos um leme: na sua cruz, fomos resgatados. Temos uma esperança: na sua cruz, fomos curados e abraçados, para que nada e ninguém nos separe do seu amor redentor.

Retiro no deserto - dia 13

## Com Jesus que lava meus pés

### 1. Preparação para a oração.

- Para entrar na paz e na concentração que me ajudam a rezar, presto atenção ao ritmo da minha respiração e gradualmente a acalmo. Agradeço a Deus por estar vivo, por ser Sua criatura, fruto de Seu amor criador... Faço um gesto de reverência e gratidão para com meu Criador e com muita fé traço sobre meu corpo o sinal da cruz.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço a Deus que me ajude a deixar-me acolher pela Sua graça. O Seu amor sempre vem em primeiro lugar e me sustenta em tudo o que sou e em tudo o que faço. Seu cuidado para comigo é o fundamento da minha existência.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Obrigado, meu Deus, porque nunca te cansas de servir-me, de sustentar-me com a tua força. Porque tua paciência comigo não conhece limites. Porque teu Espírito me incentiva, me dá vida e me guia todos os dias da minha vida. Obrigado por contar comigo para que o teu amor chegue também a muitas outras pessoas. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Antes da festa da Páscoa, Jesus sabia que tinha chegado a sua hora. A hora de passar deste mundo para o Pai. Ele, que tinha amado os seus que estavam no mundo, amou-os até o fim. Durante a ceia, o diabo já tinha posto no coração de Judas Iscariotes, filho de Simão, o projeto de trair Jesus. Jesus sabia que o Pai tinha colocado tudo em suas mãos. Sabia também que tinha saído de junto de Deus e que estava voltando para Deus.

Então Jesus se levantou da mesa, tirou o manto, pegou uma toalha e amarrou-a na cintura. Colocou água na bacia e começou a lavar os pés dos discípulos, enxugando com a toalha que tinha na cintura. Chegou a vez de Simão Pedro. Este disse: “Senhor, tu vais lavar os meus pés?” Jesus respondeu: “Tu agora não sabes o que estou fazendo. Ficarás sabendo mais tarde.” Pedro disse: “Tu não vais lavar os meus pés nunca!” Jesus respondeu: “Se eu não te lavar, não terás parte comigo.” Simão Pedro disse: “Senhor, então podes lavar não só os meus pés, mas até as mãos e a cabeça.” Jesus falou: “Quem já tomou banho, só precisa lavar os pés, porque está todo limpo. Vocês também estão limpos, mas nem todos.” Jesus sabia quem o iria trair; por isso é que ele falou: “Nem todos vocês estão limpos.”

Depois de lavar os pés dos discípulos, Jesus vestiu o manto, sentou-se de novo e perguntou: “Vocês compreenderam o que acabei de fazer? Vocês dizem que eu sou o Mestre e o Senhor. E vocês têm razão; eu sou mesmo. Pois bem: eu, que sou o Mestre e o Senhor, lavei os seus pés; por isso vocês devem lavar os pés uns dos outros. Eu lhes dei um exemplo: vocês devem fazer a mesma coisa que eu fiz. Eu garanto a vocês: o servo não é maior do que o seu senhor, nem o mensageiro é maior do que aquele que o enviou. Se vocês compreenderam isso, serão felizes se o puserem em prática.” (Jo 13,1-16)

## **Hino de Filipenses**

Ele tinha a condição divina,  
mas não se apegou a sua igualdade com Deus.  
Pelo contrário, esvaziou-se a si mesmo,  
assumindo a condição de servo  
e tornando-se semelhante aos homens.  
Assim, apresentando-se como simples homem,  
humilhou-se a si mesmo,  
tornando-se obediente até a morte,  
e morte de cruz!  
Por isso, Deus o exaltou grandemente,  
e lhe deu o Nome  
que está acima de qualquer outro nome;  
para que, ao nome de Jesus,  
se dobre todo joelho  
no céu, na terra e sob a terra;  
e toda língua confesse  
que Jesus Cristo é o Senhor,  
para a glória de Deus Pai.  
(Flp 2,6-11)

## **5. Reflexão.**

- Partilhando sua última refeição com seus amigos, no contexto da festa da Páscoa, Jesus deseja entregar-lhes o “coração” de sua mensagem, a verdade mais profunda de sua vida: Deus nos ama ao servir-nos. Como Jesus mesmo dirá em outro momento: “Quem me vê, vê o Pai” (Jo 14,9), isto é, o que Jesus faz é o que ele aprendeu com seu Pai, é o que seu Pai faz.
- Seus amigos, principalmente Pedro, achavam difícil deixar que o amigo e mestre assumisse a tarefa do servo... Deixar que ele lhes lavasse os pés os comprometia. Já não teriam nenhuma desculpa para não fazer o mesmo depois...

## **6. Como rezar.**

- Depois de ler o texto várias vezes, reconstruo a cena usando minha imaginação. Vejo a sala, a mesa, a ceia sobre a mesa. Vejo Jesus e seus amigos. Acompanho os gestos de Jesus. Contemplo o seu olhar e a reação dos discípulos. Ouço suas palavras. Também me coloco entre os amigos de Jesus e deixo que ele venha a mim e me lave os meus pés. Que experimento nesse momento?
- Lembro-me de tantas pessoas que lavaram e continuam lavando os meus pés, mas também daquelas que lavaram ou ainda lavam meus pés. Deixo aqueles rostos falarem de serviço, dedicação, amor, perdão, gratuidade, confiança, intimidade...

## **7. Oração final.**

Jesus, meu amigo, que lava meus pés com amizade e carinho, ajuda-me a viver o serviço aos outros como uma experiência de comunhão contigo e com o teu Pai. Faz de mim um servo humilde e generoso de meus irmãos e irmãs e assim sempre me irei configurando sempre mais contigo, que vives eternamente em comunhão com o Pai no Espírito Santo. Amém.

Também posso rezar a oração *Alma de Cristo*:

Alma de Cristo, santificai-me.  
Corpo de Cristo, salvai-me.  
Sangue de Cristo, inebriai-me.  
Água do lado de Cristo, lavai-me.  
Paixão de Cristo, confortai-me.  
Oh, bom Jesus, ouvi-me.  
Dentro de vossas chagas escondi-me.  
Não permitais que eu me separe de vós.  
Do espírito maligno defendei-me.  
Na hora da minha morte chamai-me  
e mandai-me ir para vós  
para que com os vossos santos vos louve  
por todos séculos dos séculos.  
Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração**

- Examino o que experimentei na oração. Pondero se, amanhã, seria melhor mudar alguma coisa (hora, local, maneira de rezar...) para continuar aproveitando melhor o retiro. Também tento identificar o que mais chamou minha atenção e agradeço ao Senhor por este encontro.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termina com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

No meio deste isolamento que nos faz padecer a limitação de afetos e encontros e experimentar a falta de tantas coisas, ouçamos mais uma vez o anúncio que nos salva: Ele ressuscitou e vive ao nosso lado. Da sua cruz, o Senhor desafia-nos a encontrar a vida que nos espera, a olhar para aqueles que nos reclamam, a reforçar, reconhecer e incentivar a graça que mora em nós. Não apaguemos a mecha que ainda fumege (cf. *Is* 42, 3), que nunca adoece, e deixemos que reacenda a esperança.

Retiro no deserto - dia 14

## Com Jesus no Getsêmani

### 1. Preparação para a oração.

- Para me ajudar a me acalmar e me concentrar, repito, ao ritmo da minha respiração, repetidas vezes, uma palavra ou frase (súplica, louvor, gratidão, confiança ...) que me inspira à oração.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Com renovada confiança, apresento-me perante o Senhor e peço a ele que renove a fé e a esperança em mim e, assim, me torne mais sensível e dócil à ação de seu Espírito hoje.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Meu Senhor, durante os dias deste retiro, testemunhei seu cuidado pelos outros, senti seu amor por mim. Posso ver na minha vida que temos uma história juntos (que você pode ver mais claramente do que eu!). O que peço a você hoje é o dom da confiança, a confiança que você tinha em seu Pai. Espero que você fique comigo e me ajude a enfrentar meus medos e fracassos. Com este presente eu posso superar todas as coisas. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Então Jesus foi com eles a um lugar chamado Getsêmani. E disse aos discípulos: “Sentem-se aqui, enquanto eu vou até ali para rezar.” Jesus levou consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, e começou a ficar triste e angustiado. Então disse a eles: “Minha alma está numa tristeza de morte. Fiquem aqui e vigiem comigo.” Jesus foi um mais adiante, prostrou-se com o rosto por terra, e rezou: “Meu Pai, se é possível, afaste-se de mim este cálice. Contudo, não seja feito como eu quero, e sim como tu queres.” Voltando para junto dos discípulos, Jesus encontrou-os dormindo. Disse a Pedro: “Como assim? Vocês não puderam vigiar nem sequer uma hora comigo? Vigiem e rezem, para não caírem na tentação, porque o espírito está pronto, mas a carne é fraca.”

Jesus afastou-se pela segunda vez, e rezou: “Meu Pai, se este cálice não pode passar sem que eu o beba, seja feita a tua vontade!” Ele voltou de novo, e encontrou os discípulos dormindo, porque seus olhos estavam pesados de sono. Deixando-os, Jesus afastou-se, e rezou pela terceira vez, repetindo as mesmas palavras. Então voltou para junto dos discípulos, e disse: “Agora vocês podem dormir e descansar. Olhem, a hora está chegando. Vejam: o Filho do Homem vai ser entregue ao poder dos pecadores. Levantem-se! Vamos! Aquele que vai me trair já está chegando.”

#### Salmo 91

Tu que habitas ao amparo do Altíssimo,  
e vives à sombra do Onipotente,  
dize ao Senhor: “Meu refúgio, minha fortaleza,  
meu Deus, eu confio em ti!”  
Ele te livrará do laço do caçador, e da peste destruidora.  
Ele te cobrirá com suas penas,  
e debaixo de suas asas te refugiarás.

O seu braço é escudo e armadura.  
Não temerás o terror da noite, nem a flecha que voa de dia,  
nem a epidemia que caminha nas trevas,  
nem a peste que devasta ao meio-dia.  
Caíam mil ao teu lado e dez mil à sua direita,  
mas nada te atingirá.  
Basta que olhes com teus próprios olhos,  
para ver o salário dos injustos,  
porque fizeste do Senhor o teu refúgio  
e tomaste o Altíssimo como defensor.  
A desgraça jamais o atingirá,  
e praga nenhuma vai chegar à tua tenda,  
pois ele ordenou aos seus anjos que te guardem em teus caminhos.  
Eles te levarão nas mãos, para que teu pé não tropece numa pedra.  
Caminharás sobre cobras e víboras, e pisarás leões e dragões.  
“Eu o livrarei, porque a mim se apegou.  
Eu o protegerei, pois conhece o meu nome.  
Ele me invocará, e eu responderei.  
Na angústia estarei com ele.  
Eu o livrarei e glorificarei.  
Vou saciá-lo de longos dias  
e lhe farei ver a minha salvação.”

## **5. Reflexão.**

- No Getsêmani, depois de celebrar a Última Ceia com seus discípulos, Jesus enfrenta seus piores medos: “O Filho do homem será entregue...” Ele deve lidar com eles, admitindo sua fraqueza. É assim que será durante toda a noite antes de finalmente render-se e vencer. Ele se rende à dor e à perda, se rende às forças da violência que o vão envolvendo; mas vence sua inclinação natural a fugir e seu desejo de que seu futuro seja diferente do que será. Entrega a sua vida e os seus sonhos ao Pai. Vence qualquer debilitamento da sua confiança no Pai.
- Jesus está sozinho nessa luta. Tinha trazido consigo três de seus amigos, mas eles não podem ficar acordados, orando com ele. Eles não podem encarar a realidade. É muito difícil para eles. Jesus, porém, reconhece a situação e os repreende suavemente.
- O Salmo 91 expressa a oração de uma pessoa que também está em dificuldades, mas que confia em Deus. O salmista está convencido de que Deus agiria em seu nome. No entanto, podemos questionar sua suposição de que Deus o salvará de desastres, sofrimentos e mortes. Essa é a lição que Jesus nos ensinou: aceitou a possibilidade de morrer nas mãos de seus inimigos, talvez acreditando que, em última instância (talvez no último momento), o Pai ainda “ajeitaria” as coisas (como no caso do sacrifício de Isaque, em Gn 22,11). Jesus agiu com total integridade até seu último suspiro. Jesus deixou tudo completamente nas mãos de Deus.

## **6. Como rezar.**

- Essa experiência de distanciamento também pode ser uma espécie de Getsêmani, uma experiência de entregar-se totalmente nas mãos do Pai. Jesus vivo, ressuscitado, que venceu o sofrimento e a morte, está conosco. Através da sua fidelidade até as últimas consequências, até a morte cruel na cruz, Jesus abriu o caminho para a presença do Pai que vai além de qualquer coisa que possa nos acontecer.

- Como no Getsêmani, Jesus não está dormindo, mas fala com o Pai e confirma sua decisão de realizar a missão recebida, mesmo que isso possa acabar custando-lhe a vida. Ao contrário do que aconteceu com os três discípulos, acreditamos que os santos que nos precederam no seguimento de Jesus não estão dormindo, mas nos incentivam com seu exemplo e intercedem por nós junto a Deus. Além disso, acreditamos que as pessoas que amamos e que já faleceram também estão em comunhão conosco e cuidam de nós na comunhão de Amor que é Deus.

- Vivendo nessa comunhão, sinto-me encorajado a dizer a Deus o que sinto, o que me custa, o que me parece difícil. Ao mesmo tempo, renovo minha disposição de continuar caminhando no seguimento de seu Filho e nosso irmão.

## **7. Oração final.**

Pai, agradeço a Jesus e a tantas outras pessoas que me mostram com suas vidas que és fiel e que nos salvas quando te chamamos. Ajuda-me a aceitar que não posso determinar meu futuro, nem o futuro daqueles que amo. Confio tudo ao teu coração. Mantém-me na companhia de Jesus, para que, quando eu sofrá, sintas-se me comunhão com ele, que sofreu tanto, e que também experimente com ele a força do Amor que o ressuscitou e que me salva do meu sofrimento. Amém

- Posso concluir rezando o “Pai Nosso” ou “Alma de Cristo”:

Alma de Cristo, santificai-me.

Corpo de Cristo, salvai-me.

Sangue de Cristo, inebriai-me.

Água do lado de Cristo, lavai-me.

Paixão de Cristo, confortai-me.

Oh, bom Jesus, ouvi-me.

Dentro de vossas chagas escondi-me.

Não permitais que eu me separe de vós.

Do espírito maligno defendei-me.

Na hora da minha morte chamai-me

e mandai-me ir para vós

para que com os vossos santos vos louve

por todos séculos dos séculos.

Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Tomo uns minutos para examinar a minha oração. Procuo identificar o que me ajudou a colher nela mais e melhores frutos. Identifico também o que mais mexeu comigo. Agradeço ao Senhor e escolho uma frase ou pensamento para que me acompanhe ao longo do dia.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

**1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**

**2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**

**3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**

**4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**

**5. Termino com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

**Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

Abraçar a sua cruz significa encontrar a coragem de abraçar todas as contrariedades da hora atual, abandonando por um momento a nossa ânsia de onipotência e possessão, para dar espaço à criatividade que só o Espírito é capaz de suscitar. Significa encontrar a coragem de abrir espaços onde todos possam sentir-se chamados e permitir novas formas de hospitalidade, de fraternidade e de solidariedade.

Retiro no deserto - dia 15

## Com Jesus no Calvário

### 1. Preparação para a oração.

- Para a oração de hoje, pode ajudar-me a ter diante de mim um crucifixo ou uma cruz.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço a Deus a graça de recebê-lo novamente em minha casa, em minha vida, em meu coração. Recebo sua presença como um presente que dá sentido a esse tempo de distanciamento social.

### 3. Oração para introduzir o tópico do dia.

Senhor Jesus, hoje me coloco em silêncio diante do mistério da tua cruz e contigo me deixo envolver pelo silêncio do Pai, impotente diante da liberdade humana que decidiu a tua morte. Peço que aceites a minha presença e que a contemplação desse mistério ilumine minha vida e minha fé. Que o teu Amém definitivo à missão que te foi confiada pelo Pai, de revelar Seu amor incondicional à humanidade, me dê forças para que eu também possa dizer meu amém à minha missão. Amém!

### 4. Leituras para oração durante o dia

#### Evangelho

Quando chegaram ao chamado Calvário, aí crucificaram Jesus e os criminosos, um à sua direita e outro à sua esquerda. E Jesus dizia: “Pai, perdoa-lhes! Eles não sabem o que estão fazendo!” Depois repartiram a roupa de Jesus, fazendo sorteio. O povo permanecia ali, olhando. Os chefes, porém, zombavam de Jesus, dizendo: “A outros salvou. Que salve a si mesmo, se é de fato o Messias de Deus, o Escolhido!” Os soldados também caçoavam dele. Aproximavam-se, ofereciam-lhe vinagre, e diziam: “Se tu és o rei dos judeus, salva a ti mesmo!” Acima dele havia um letreiro: “Este é o Rei dos judeus.”

Um dos criminosos crucificados o insultava, dizendo: “Não és tu o Messias? Salva a ti mesmo e a nós também!” Mas o outro o repreendeu, dizendo: “Nem tu temes a Deus, sofrendo a mesma condenação? Para nós é justo, porque estamos recebendo o que merecemos; mas ele não fez nada de mal.” E acrescentou: “Jesus, lembra-te de mim, quando vieres em teu Reino.” Jesus respondeu: “Eu te garanto: hoje mesmo estarás comigo no Paraíso.”

Já era mais ou menos meio-dia, e uma escuridão cobriu toda a região até às três horas da tarde, pois o sol parou de brilhar. A cortina do santuário rasgou-se pelo meio. Então Jesus deu um forte grito: “Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito.” Dizendo isso, expirou. (Lc 23,35-46)

#### Salmo 71

Senhor, eu me abrigo em ti:  
que eu nunca fique envergonhado!  
Salva-me, por tua justiça! Liberta-me!  
Inclina depressa o teu ouvido para mim!  
Sê a minha rocha de refúgio, a fortaleza onde eu me salve,  
pois o meu rochedo e fortaleza és tu!  
Meu Deus, liberta-me da mão do injusto,

do punho do criminoso e do violento;  
pois tu, Senhor, és a minha esperança  
e a minha confiança, desde a minha juventude.  
Já no ventre materno eu me apoiava em ti,  
e no seio materno tu me sustentavas.  
Eu sempre confiei em ti.  
Muitos olhavam para mim como para um prodígio,  
porque eras tu o meu abrigo seguro.  
Minha boca está cheia do teu louvor  
e do teu esplendor o dia todo.  
Não me rejeites agora que estou na velhice,  
não me abandones quando me faltam as forças,  
porque meus inimigos falam de mim,  
juntos planejam os que espreitam minha vida:  
“Deus o abandonou. Podem persegui-lo e agarrá-lo,  
que ninguém o salvará!”  
Ó Deus, não fiques longe de mim!  
Meu Deus, vem depressa socorrer-me.

## **5. Reflexão.**

- Muitas pessoas estão sendo muito prejudicadas por causa da pandemia: perderam a mobilidade e o contato com os demais, algumas estão perdendo o emprego ou seu meio de vida, outras perderam amigos, parentes, algumas estão perdendo a própria vida. A crise se transformou em uma fonte de medo e ansiedade para muitas pessoas neste período de isolamento. Por isso, nos ajuda muito nesta situação estar com Jesus e contemplá-lo no momento em que ele enfrenta o esmagamento de sua vida e o aniquilamento de suas esperanças. Sua morte aniquilava tudo aquilo em que ele havia acreditado e tudo o que havia prometido.
- Para os romanos, a crucificação era a pena de morte aplicada aos rebeldes. Por isso, Jesus foi torturado publicamente, de modo prolongado e vergonhoso. Com isso, se queria não apenas eliminar as pessoas, mas também sua causa, em uma exibição de poder superior, cruel e brutal.
- Os seguidores de Jesus não conseguiam entender se e como Deus estava presente em tudo aquilo que estava acontecendo. Tiveram dificuldade para acreditar que Deus estivesse agindo. Também não conseguiram mais acreditar nas promessas em que haviam acreditado anteriormente.
- O Evangelho de Lucas mostra o ódio e o triunfo dos inimigos de Jesus e o seu cuidado pelas outras pessoas desesperadas no meio de sua própria dor. Este é o Deus que se revela no Mistério de Jesus, um Deus que partilha nossa vida em Jesus a ponto de sofrer as piores e mais degradantes coisas que podemos sofrer ou que podemos fazer uns aos outros. O mistério do sofrimento e da morte de Jesus nos permite ver que, onde quer que estejamos, podemos manter a esperança. Mesmo no momento de sua morte, Jesus dá esperança a um dos marginais que com ele partilhava a tortura e a morte.
- Nossa experiência de isolamento, é claro, não é um sofrimento como a morte de Jesus. Mas o vírus e seus efeitos na saúde física, psicológica e econômica das pessoas pode pôr à prova duramente a nossa fé e o nosso espírito. Pode nos fazer fechar-nos em nós mesmos, na nossa impotência, no nosso sofrimento, no nosso medo, e assim perdemos toda a esperança. A morte de Jesus mostra que Deus estará conosco mesmo naquilo que nos é apresentado como o pior, e que mesmo sentindo-nos em tal situação, podemos viver e partilhar com outras pessoas a nossa esperança através de gestos e palavras de bondade.

## **6. Como rezar.**

- Eu me imagino aos pés da cruz. Contemplo Jesus crucificado entre dois homens que sofrem terrivelmente como ele. Vejo as pessoas que assistem a tudo: algumas gritam contra ele, outras choram, os romanos esperam que os condenados morram... Entre essas pessoas encontro também Maria, as amigas de Jesus e alguns dos discípulos, que antes o tinham abandonado.

- Partilho com Jesus meus próprios sentimentos neste momento de isolamento e ansiedade, bem como minha preocupação pelas pessoas cujas vidas foram profundamente perturbadas por esta crise. Em minha oração, peço para viver a profunda experiência do amor de Deus por mim, por nós, não importa o que aconteça.

- Em outra hora do dia, posso retomar a contemplação da oração diante do Crucificado com as palavras do **Salmo 22**:

Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?

Apesar de meus gritos, minha prece não te alcança!

De dia eu grito, meu Deus, e não me respondes.

Grito de noite, e não fazes caso de mim!

E tu habitas no santuário, onde Israel te louva!

Nossos antepassados confiavam em ti;

confiavam, e tu os salvavas;

gritavam a ti, e ficavam livres,

confiavam em ti, e não se desapontaram.

Quanto a mim, eu sou verme, e não homem,

riso dos homens e desprezo do povo.

Todos os que me veem zombam de mim,

abrem a boca e balançam a cabeça:

“Recorreu ao Senhor, Javé... Pois que o Senhor o salve!

Que o liberte, se é que o ama de fato!”

És tu quem me tirou do ventre

e me confiou aos peitos da minha mãe.

Fui entregue a ti desde o nascimento,

desde o ventre materno tu és o meu Deus.

Não fiques longe de mim, que a angústia está perto,

e não há ninguém para me socorrer.

Estou como água derramada, e meus ossos todos se desconjuntam.

Meu coração está como cera, derretendo-se dentro de mim.

Minha força secou como argila,

e minha língua colou-se ao maxilar.

Tu me colocas na poeira da morte.

Cães numerosos me rodeiam,

e um bando de malfeitores me envolve,

furando minhas mãos e meus pés.

Posso contar todos os meus ossos.

As pessoas me observam e me encaram,

entre si repartem minhas vestes,

e sorteiam a minha túnica.

Tu, porém, Senhor, não fiques longe!

Força minha, vem socorrer-me depressa!

Salva meu pescoço da espada,

e a minha pessoa, das patas do cão!

Arranca-me da goela do leão,  
faze-me triunfar dos chifres do búfalo!  
Vou contar tua fama aos meus irmãos,  
vou louvar-te no meio da assembleia!

## **7. Oração final**

Meu Deus, ajuda-me a ver teu amor na morte de teu Filho Jesus, que foi até os abismos mais profundos da nossa experiência humana em sua morte. Ajuda-me a ver teu amor mesmo nos eventos mais angustiantes da minha vida. Consola também a pessoas amigas minhas e todas as outras que estão isoladas durante a pandemia e que perderam segurança, saúde, emprego e que estão ansiosas por suas famílias e por seu futuro. Ajuda-me a chegar até as pessoas que sofrem e que, como o ladrão na cruz, precisam de uma palavra de conforto e esperança. Agradeço-te também pelo presente de todas as pessoas que cuidam de mim, como Jesus fez com seu companheiro na morte, e também pelo presente das pessoas que amo e das quais eu cuido. É o que te peço, Cristo nosso Irmão, na unidade do Espírito Santo.

- Posso concluir rezando com a oração “Alma de Cristo”:

Alma de Cristo, santificai-me.  
Corpo de Cristo, salvai-me.  
Sangue de Cristo, inebriai-me.  
Água do lado de Cristo, lavai-me.  
Paixão de Cristo, confortai-me.  
Oh, bom Jesus, ouvi-me.  
Dentro de vossas chagas escondi-me.  
Não permitais que eu me separe de vós.  
Do espírito maligno defendei-me.  
Na hora da minha morte chamai-me  
e mandai-me ir para vós  
para que com os vossos santos vos louve  
por todos séculos dos séculos.  
Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Terminado o tempo de oração, tomo uns minutos para examiná-la e ver o que me ajudou a vivê-lo da melhor maneira possível. Identifico o que mais mexeu comigo. Agradeço ao Senhor e escolho uma frase, um versículo, uma palavra que me acompanhará ao longo do dia.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**

**4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**

**5. Termino com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

**Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

Na sua cruz, fomos salvos para acolher a esperança e deixar que seja ela a fortalecer e sustentar todas as medidas e estradas que nos possam ajudar a salvaguardar-nos e a salvaguardar. Abraçar o Senhor, para abraçar a esperança. Aqui está a força da fé, que liberta do medo e dá esperança.

Retiro no deserto – dia 16

## Com Jesus no sepulcro

### 1. Preparação para a oração.

- Como ontem, posso ter diante de mim um crucifixo ou uma cruz que me ajuda a ter em mente o mistério da Paixão e Morte de Jesus que estou contemplando.
- Um pouco mais silêncio interior e um pouco menos de luminosidade exterior também podem me ajudar a mergulhar nesse mistério.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço ao Pai a graça de acompanhar Seu Filho no mistério de sua morte, que também é o mistério de nossa morte. Peço que, diante da realidade que nos desconcerta, nos intimida, assusta e amedronta, que Seu amor me seja revelado de uma maneira nova e inesperada.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Senhor Jesus, hoje estou em silêncio diante do mistério da tua morte. Contigo, deixo-me envolver pelo silêncio do Pai, impotente diante da liberdade humana que decidiu aniquilar-te. Quero acompanhar-te na tua profunda solidão, a qual assumiste em solidariedade a nós. Que teu Espírito me conduza neste tempo de oração. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Já era mais ou menos meio-dia, e uma escuridão cobriu toda a região até às três horas da tarde, pois o sol parou de brilhar. A cortina do santuário rasgou-se pelo meio. Então Jesus deu um forte grito: “Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito.” Dizendo isso, expirou. O oficial do exército viu o que tinha acontecido, e glorificou a Deus, dizendo: “De fato! Esse homem era justo!” E todas as multidões que estavam aí, e que tinham vindo para assistir, viram o que havia acontecido, e voltaram para casa, batendo no peito. Todos os conhecidos de Jesus, assim como as mulheres que o acompanhavam desde a Galileia, ficaram à distância, olhando essas coisas. Havia um homem bom e justo, chamado José. Era membro do Conselho, mas não tinha aprovado a decisão, nem a ação dos outros membros. Ele era de Arimateia, cidade da Judéia, e esperava a vinda do reino de Deus. José foi a Pilatos, e pediu o corpo de Jesus. Desceu o corpo da cruz, o enrolou num lençol, e o colocou num túmulo escavado na rocha, onde ninguém ainda tinha sido sepultado. Era o dia da preparação da Páscoa, e o sábado já estava começando. As mulheres, que tinham ido com Jesus desde a Galileia, foram com José para ver o túmulo, e como o corpo de Jesus tinha sido colocado. Depois voltaram para casa, e prepararam perfumes e bálsamos. E no sábado elas descansaram, conforme ordenava a Lei.

#### Salmo 88

Senhor meu Deus, de dia eu te peço auxílio,  
e de noite eu grito em tua presença.  
Que minha prece chegue a ti.  
Inclina teu ouvido ao meu clamor,  
porque minha alma está cheia de males,

e minha vida está à beira do túmulo.  
Sou visto como quem baixa à cova,  
tornei-me homem sem forças,  
tenho minha cama entre os mortos,  
como as vítimas que jazem no sepulcro,  
das quais já não te lembras,  
porque foram arrancadas de tua mão.  
Jogaste-me no fundo da cova,  
em meio às trevas do abismo.  
Tua cólera pesa sobre mim,  
derramas sobre mim tuas ondas todas.  
Afastaste de mim meus conhecidos,  
e me tornaste repugnante para eles.  
Estou fechado, não posso sair,  
e meus olhos se turvam de tristeza.  
Eu te invoco o dia todo, estendendo as mãos para ti:  
“Farás maravilhas pelos mortos?  
As sombras se levantarão para te louvar?  
Falarão do teu amor nas sepulturas,  
e da tua fidelidade no reino da morte?  
Conhecem tuas maravilhas na treva,  
e a tua justiça na terra do esquecimento?”  
Mas eu grito para ti, Senhor,  
minha prece chega a ti pela manhã.  
Senhor, por que me rejeitas  
e escondes de mim a tua face?  
Fui infeliz e moribundo desde a infância,  
sofri teus horrores, estou esgotado.  
Teus furores passaram sobre mim,  
teus terrores me deixaram consumido.  
Eles me cercam como água o dia todo,  
e todos juntos me envolvem de uma vez.  
Tu afastas de mim meus parentes e amigos,  
e as trevas são a minha companhia.

## **5. Reflexão.**

- Jesus, a Palavra Eterna do Pai, participa totalmente da nossa condição humana, mesmo da experiência mais forte e arrasadora que é a morte. Ele passa pelo sofrimento físico (a tortura do corpo), pelo sofrimento psicológico (a traição, a injustiça, o abandono, a impotência) e pelo sofrimento espiritual (a decepção, o fracasso de seu projeto de vida, o sentimento de abandono pelo Pai). Finalmente, o seu corpo morto é depositado na fria e escura solidão de uma sepultura, e todos se vão.
- Assumindo a realidade da morte, Jesus entra em comunhão com todas as pessoas que já a enfrentaram. É o que afirmamos quando, no nosso Credo, dizemos “desceu à mansão dos mortos”, isto é, Jesus “desce ao abismo da morte” e lá encontra todos que também passam pela mesma experiência.
- As palavras do Salmo 88 dizem dessa experiência que é de Jesus e também é nossa. O salmista nos empresta as palavras para que digamos nossos sofrimentos, nossas experiências de fracasso, de sentir-nos abandonados, traído, perdendo o chão e o fundamento da nossa vida, da solidão e da escuridão.

## 6. Como orar.

- Contemplo a cena: o corpo de Jesus já sem vida na cruz, as pessoas que se vão retirando. Sua mãe e alguns amigos fiéis permanecem. Pegam seu corpo e rapidamente o levam para o túmulo, nem tendo tempo para realizar os ritos do funeral. E se fez silêncio.
- Acompanhando Jesus em sua comunhão conosco na experiência da morte, também posso entrar em comunhão com tantas pessoas que estão vivendo essa experiência extrema nestes tempos de pandemia. Rezo por quem está nos hospitais, quem se sente abandonado, quem luta com suas últimas forças para sobreviver, quem finalmente se entrega... Comungo com as pessoas que acompanham os doentes e moribundos. Sou solidário com as famílias que sofrem com a perda de um ente querido.
- Com gratidão, faço presentes na minha oração as pessoas que são parte da minha vida, mas que também já partiram. Sou grato por suas vidas e renovo minha fé na comunhão de amor que nos une.
- Posso concluir o tempo de oração proclamando o **Hino de Filipenses**:

Sendo ele de condição divina,  
ele não manteve sua igualdade com Deus,  
mas foi reduzido a nada,  
tomando a condição do servidor,  
e tornou-se como homens.

E encontro na condição humana,  
ele se abaixou  
tornando-se obediente à morte,  
e morte na cruz.

Então Deus o fez grande  
e deu a ele o nome que está acima de todo nome,  
de modo que no nome de Jesus todo joelho se dobra  
no céu, na terra e entre os mortos,  
e toda língua proclama  
que Jesus Cristo é o Senhor,  
para a glória de Deus Pai.  
(Flp 2,6-11)

## 7. Oração final.

Jesus, nosso irmão, que aceitaste acompanhar-nos também na extrema experiência da morte, agradeço pela tua solidariedade e comunhão ilimitada conosco. Assim tu nos revelas que nunca estaremos sozinhos, por maior que possa parecer a solidão que nos ameaça. Obrigado por tanto amor! Amém!

## 8. Reflexão sobre a oração.

- Concluído o tempo de oração, retomo a experiência por uns minutos e identifico o que está me ajudando a vivê-la melhor. Tento recuperar o que mais me impactou e agradeço ao Senhor. Escolho uma palavra ou frase que me acompanhará ao longo do dia.

\*\*\*\*\*

## Oração da noite

1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.
2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.
3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.
4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.
5. Termino com uma conversa com Jesus.

\*\*\*\*\*

#### **Palavras do Papa Francisco em oração em 27 de março, na praça deserta.**

«*Porque vocês são tão medrosos? Ainda não têm fé?*» Queridos irmãos e irmãs, deste lugar que atesta a fé de Pedro - firme como uma rocha - gostaria nesta tarde de confiar todos vocês ao Senhor, pela intercessão de Nossa Senhora, saúde do seu povo, estrela do mar em tempestade. Desta colunata que abraça Roma e o mundo desça sobre vocês, como um abraço consolador, a bênção de Deus. Senhor, abençoa o mundo, dá saúde aos corpos e conforto aos corações! Tu nos pedes para não ter medo; a nossa fé, porém, é fraca e nos sentimos temerosos. Mas Tu, Senhor, não nos deixes à mercê da tempestade. Continua a repetir-nos: «*Não tenham medo!*» (Mt 14, 27). E nós, juntamente com Pedro, «*confiamos a Ti todas as nossas preocupações, porque Tu tens cuidado de nós*» (cf. 1 Ped 5, 7).

Retiro no deserto – dia 17

## Com Jesus ressuscitado ao encontro com a Sua Mãe

### 1. Preparação para a oração.

- Depois de contemplar a paixão e a morte de Jesus, procuro ajudar-me a entrar na experiência de sua ressurreição. Para isso, uma música (que eu cante ou escute) que inspire paz e alegria pode ajudar-me, além da luminosidade do dia, ou uma imagem bonita, uma vela acesa... servem como sinais externos que ajudam a criar uma experiência interna do Senhor ressuscitado presente em minha vida.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço a Deus a graça de alegrar-me e regozijar-me intensamente com tanta glória e alegria de Cristo, nosso Senhor ressuscitado.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Pai do amor fiel, peço-te a graça de deixar guiar-me pelo Espírito e, assim, ser iluminado pela Luz do Cristo ressuscitado, e ser consolado por sua vitória sobre o mal e a morte. Amém.

### 4. Proposta para oração do dia.

- Para a oração de hoje, consideraremos os pontos propostos por Santo Inácio de Loyola na primeira contemplação da Quarta Semana dos seus *Exercícios Espirituais*.  
- Ao introduzir essa contemplação, o santo afirma: “Embora não seja dito nas Escrituras [que Jesus se apresentou a Sua Mãe], é algo que se dá por pressuposto, uma vez que as Escrituras dizem que ele se apresentou a tantas outras pessoas, porque o as Escrituras supõem que temos entendimento, como está escrito: “Vocês também não entendem?” (Mt 15,16).

### 5. Reflexão.

- O amor criativo de Deus é o que nos mantém em nossa existência. Nele “vivemos, nos movemos e existimos” (Atos 17,28).  
- O amor mais semelhante ao amor de Deus, o Criador, é o amor de mãe, que participa como ninguém do milagre da criação de uma vida. Por isso, o amor de uma mãe é mais forte que a morte.  
- Maria é uma mulher de profunda fé. Ela conhece e reconhece a presença e a ação de Deus em sua vida, e é por isso que exulta em seu cântico: “Minha alma proclama a grandeza do Senhor, e meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador, porque ele olhou para a humildade de sua serva, e a partir de agora todas as gerações me dirão feliz. O Poderoso fez grandes coisas por mim: Santo é o seu nome! Ele mostra sua misericórdia, século após século, a todos os que vivem em sua presença.” (Lc 1,46-50).  
- Essa fé, essa total confiança em Deus é ainda viva e vivificante no coração de Maria, apesar de tudo o que ela viu acontecer ao seu amado Filho.  
- É por essa fé que Maria será agraciada com o encontro com seu Filho ressuscitado.  
- Posso também rezar com o seguinte texto do Pe. Benjamín González Buelta, SJ:

*Aparições*

Apareceste  
quando a alma  
não tinha pressa  
nem de chegar,  
nem de crescer,  
nem de morrer.

Quando te foste,  
o corpo  
não fez um balanço  
nem de ausências,  
nem de carícias,  
nem de perguntas.

E me deixaste  
uma surpresa,  
uma certeza,  
um coração.  
Nunca te foste!

## **6. Como rezar.**

- Imagino o lugar onde Maria está. Contemplo o seu rosto e me deixo impressionar pelo seu olhar. O que me transmite?
- Vejo Jesus ressuscitado aproximando-se dela, falando com ela, abraçando-a, beijando-a, confortando-a. Acompanho o silêncio e o diálogo que nascem desse encontro.
- S. Inácio nos convida a considerar dois aspectos do Ressuscitado:
  - \* Primeiro, como a divindade de Jesus, que parecia esconder-se em sua paixão e morte, agora aparece tão milagrosamente em sua mais sagrada ressurreição, especialmente por seus verdadeiros e mais sagrados efeitos. Como percebo esses efeitos em Maria? O que é gerado em seu coração no encontro com seu amado Filho?
  - \* Segundo, contemplar o ofício de consolar que Cristo nosso Senhor exerce, comparando-o a quando os amigos se consolam uns aos outros.
- Posso concluir o tempo de oração, conversando com Maria ou com o Jesus ressuscitado, orando finalmente uma “Ave Maria” ou outra oração que o Espírito me inspire a rezar.

## **7. Oração final.**

Pai do amor fiel, tu aceitaste a fidelidade do teu filho até submeter-se ao sofrimento e à morte. Eu te agradeço, porque, em resposta à Sua fidelidade no amor a Ti e a nós, Tu o resgataste do poder da morte, confirmando que o amor fiel é o que realmente conta na vida. Eu te agradeço porque, ao fazer-me participar da vida, morte e ressurreição de Cristo através do batismo, fizeste-me participar dessa comunhão de amor. Ajuda-me a viver dessa graça, configurando-me ao Teu Filho na comunhão do Espírito Santo. Amém

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Tomo uns minutos para repassar o tempo de oração e examinar o que me ajudou a encontrar nela mais e melhores frutos. Identifico o que mais me impactou. Agradeço ao Senhor e tento manter em meu coração uma frase que me acompanhará ao longo do dia

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termino com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Homilia do Papa Francisco na Vigília de Páscoa, 11 de abril de 2020.**

«Terminado o sábado» (*Mt 28, 1*), as mulheres foram ao sepulcro. O Evangelho desta santa Vigília começa assim: com o sábado. Este é o dia do Tríduo Pascal que mais descuidamos, ansiosos por passar da cruz da sexta-feira ao *aleluia* do domingo. Este ano, porém, nós nos damos conta, mais do que nunca, do sábado santo, o dia do grande silêncio; podemos rever-nos nos sentimentos que tinham as mulheres naquele dia. Como nós, tinham nos olhos o drama do sofrimento, duma tragédia inesperada, que se verificou demasiado rapidamente. Viram a morte e tinham a morte no coração. À amargura, juntou-se o medo: acabariam, também elas, como o Mestre? E depois os receios pelo futuro, tudo estava ainda por ser reconstruído. A memória ferida, a esperança sufocada. Para elas, era a hora mais escura, como o é hoje para nós.

Contudo, nesta situação, as mulheres não se deixam paralisar. Não cedem às forças obscuras da lamentação e da lamúria, não se fecham no pessimismo, nem fogem da realidade. Realizam algo simples e extraordinário: nas suas casas, preparam os perfumes para o corpo de Jesus. Não renunciam ao amor: na escuridão do coração, acendem a misericórdia. Nossa Senhora, no sábado – dia que Lhe será dedicado –, reza e espera. No desafio da tristeza, confia no Senhor. Sem o saber, estas mulheres preparavam na escuridão daquele sábado «o romper do primeiro dia da semana» (*Mt 28, 1*), o dia que haveria de mudar a história. Jesus, como semente na terra, estava por fazer germinar no mundo uma vida nova; e as mulheres, com a oração e o amor, ajudavam a esperança a desabrochar. Quantas pessoas, nos dias tristes que vivemos, fizeram e fazem como aquelas mulheres, espalhando sementes de esperança com pequenos gestos de solicitude, de carinho, de oração!

Retiro no deserto - dia 18

## Com Jesus no encontro com Maria Madalena

### 1. Preparação para a oração.

- Depois de acalmar-me e concentrar-me, procuro ajudar-me a entrar na experiência do Ressuscitado. A beleza de uma imagem ou flor, ou o verde de uma planta, a luz do dia ou uma vela, uma foto de pessoas queridas... são sinais externos que podem dispor-me a uma experiência interna do Ressuscitado presente em minha vida.

### 2. Peço a Deus o que quero.

- Peço a Deus a graça de alegrar-me regozijar intensamente de tanta glória e alegria de Cristo, nosso Senhor ressuscitado.

### 3. Oração para introduzir o tema do dia.

Jesus, meu amigo, eu te peço a graça de experimentar a força e a alegria da sua ressurreição na minha vida. Que a vitória do Teu amor fiel sobre a injustiça, o mal, o egoísmo e tudo o que leva à morte fortaleça a minha fé, reviva a minha esperança e me confirme no amor-serviço. Amém.

### 4. Leituras para oração durante o dia.

#### Evangelho

Maria Madalena tinha ficado fora, chorando junto ao túmulo. Enquanto ainda chorava, inclinou-se e olhou para dentro do túmulo. Viu então dois anjos vestidos de branco, sentados onde o corpo de Jesus tinha sido colocado, um na cabeceira e outro nos pés. Então os anjos perguntaram: “Mulher, por que estás chorando?” Ela respondeu: “Porque levaram o meu Senhor, e não sei onde o colocaram.” Depois de dizer isso, Maria virou-se e viu Jesus de pé; mas não sabia que era Jesus. E Jesus perguntou: “Mulher, por que estás chorando? Quem é que estás procurando?” Maria pensou que fosse o jardineiro, e disse: “Se foi o senhor que levou Jesus, diga-me onde o colocou, e eu irei buscá-lo.” Então Jesus disse: “Maria!” Ela se voltou e exclamou em hebraico: “Rabuni!” (que quer dizer: “Mestre”). Jesus disse: “Não me retenhas, porque ainda não voltei para o Pai. Mas ai dizer aos meus irmãos: ‘Subo para junto do meu Pai, que é Pai de vocês, do meu Deus, que é o Deus de vocês.’” Então Maria Madalena foi e anunciou aos discípulos: “Eu vi o Senhor!” E contou o que Jesus tinha dito.

#### Salmo 126

Quando o Senhor mudou a sorte de Sião,  
parecíamos sonhar,  
a nossa boca se encheu de riso,  
e a nossa língua, de canções.  
Até entre as nações se comentava:  
“O Senhor foi grande com eles!”  
Sim, o Senhor foi grande conosco,  
e por isso estamos alegres.  
Que o Senhor mude a nossa sorte,

como as torrentes na estepe.  
Os que semeiam com lágrimas,  
ceifam em meio a canções.  
Vão andando e chorando  
ao levar a semente.  
Ao regressar, voltam cantando,  
trazendo seus feixes.

## **5. Reflexão.**

- Quando chegarmos ao fim deste período de isolamento, que para alguns de nós pode ser bastante longo, a maioria sentirá alívio e alguma felicidade. Para os seguidores de Jesus, sua ressurreição dos mortos também marca a mudança da dor para a alegria.
- Vemos isso vividamente na história de Maria Madalena junto ao sepulcro de Jesus. Ela vai lá totalmente arrasada pela dor. Sua única preocupação era ungir o cadáver de Jesus, a tal ponto que nem se dá conta da presença extraordinária de dois anjos vestidos de branco sentados no túmulo. Ela também não reconhece Jesus vivo até que ele a chame pelo nome. Então Madalena o abraça, mas Jesus a prepara para entender e viver seu amor por ele de uma nova maneira, não mais como era antes.
- No coração da história está o amor. Embora oprimida por sua morte, Maria Madalena permanece com Jesus por amor. Seu amor encontra o amor de Deus em seu encontro com Jesus vivo. O amor de Jesus por ela é como o amor que ele demonstrou quando voltou sua atenção para o bandido na cruz. É o amor que vence a morte.
- O evangelho de hoje nos lembra como o amor é central em nossa fé e em nossas vidas. É um bom momento para rezar por todas as pessoas que amamos e que nos amam. Rezamos também para que o amor, feito serviço, cuidado, partilha, respeito, comunhão... possa superar todas as forças que causam a morte em nossa sociedade.

## **6. Como orar.**

- Enquanto leio uma, duas, três vezes o texto evangélico, vou imaginando o sepulcro, a grande pedra que antes fechava a entrada agora já posta ao lado. Imagino o jardim ao redor. Vejo Maria que chega, contemplo seu rosto. Escuto as palavras que troca com os anjos e com o “jardineiro”. Acompanho a mudança que ocorre nela, da dor que mostra chegando ao sepulcro até a alegria enquanto corre de volta à cidade para encontrar-se os discípulos.
- Santo Inácio nos convida a considerar dois aspectos do Ressuscitado
  - \* Primeiro, como a divindade de Jesus, que parecia esconder-se em sua paixão e morte, agora aparece tão milagrosamente em sua mais sagrada ressurreição, especialmente por seus verdadeiros e mais sagrados efeitos. Como percebo esses efeitos em Maria Madalena? O que nasce no seu coração ao encontrar-se com seu amado Amigo e Senhor?
  - \* Segundo, contemplar o ofício de consolar que Cristo nosso Senhor exerce, comparando a quando os amigos se consolam uns aos outros.
  - \* Em segundo lugar, observe o ofício de consolar que Cristo nosso Senhor exerce, comparando como alguns amigos tendem a confortar outros.
- Eu compartilho com Jesus meus próprios sentimentos. Falo sobre a alegria que sinto agora por encontrá-lo vivo em minha vida. Agradeço o seu amor que o ajudou a suportar as dificuldades deste tempo de isolamento.
- O Salmo 126 é um cântico de pessoas que retornam do exílio, que recuperam a vida, a liberdade e a esperança. É uma boa oração em tempos de alegria.

## **7. Oração final.**

Deus de amor, eu Te dou graças pelo amor que trouxe Maria Madalena ao sepulcro com lágrimas pela dor da morte e que a trouxe de volta à vida pela alegria. Obrigado pelo amor do Teu Filho Jesus, que o levou a morrer por nós para viver conosco. Agradeço também pelo amor que me une a tantas pessoas. Que esse amor que agora me sustenta no meu tempo de isolamento também me incentive e me guie mais tarde. É o que Te peço por Cristo Ressuscitado na comunhão do Espírito Santo. Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Examino o que experimentei neste momento de oração. Pondero se, amanhã, deveria mudar alguma coisa (hora, local, maneira de rezar...) para continuar aproveitando melhor o retiro. Também tento identificar o que mais chamou a minha atenção e escolho um pensamento que me acompanhará ao longo do dia. Concluo agradecendo mais ao Senhor por este encontro.

\*\*\*\*\*

### **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termina com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

### **Da Homilia do Papa Francisco na Vigília de Páscoa, 11 de abril de 2020.**

Ao amanhecer, as mulheres vão ao sepulcro. Lá o anjo lhes diz: «*Não tenham medo*. Não está aqui; ressuscitou» (cf. *Mt 28*, 5-6). Diante dum túmulo, ouvem palavras de vida... E depois encontram Jesus, o autor da esperança, que confirma o anúncio dizendo-lhes: «*Não temam*» (v. 10). *Não tenham medo, não temais*: eis o anúncio de esperança para nós, hoje. Tais são as palavras que Deus nos repete hoje, na noite que estamos atravessando.

Nesta noite, conquistamos um direito fundamental, que não nos será tirado: *o direito à esperança*. É uma esperança nova, viva, que vem de Deus. Não é mero otimismo, não é um tapinha nas costas nem um encorajamento de circunstância, com o aflorar dum sorriso. Não. É um dom do Céu, que não poderíamos obter por nós mesmos. *Vai estar tudo bem*: repetimos com tenacidade nestas semanas, agarrando-nos à beleza da nossa humanidade e fazendo subir do coração palavras de encorajamento. Mas, à medida que os dias passam e os medos crescem, até a esperança mais audaz pode desvanecer. A esperança de Jesus é diferente. Coloca no coração a certeza de que Deus sabe transformar tudo em bem, pois até do túmulo faz sair a vida.

(...)

No fim, as mulheres «abraçam os pés» de Jesus (*Mt 28*, 9), aqueles pés que, para nos encontrar, haviam percorrido um longo caminho até entrar e sair do túmulo. Abraçaram os pés que calcaram a morte e

abriram o caminho da esperança. Hoje nós, peregrinos em busca de esperança, nos abramos a ti, Jesus ressuscitado. Voltamos as costas à morte e abrimos os corações para ti, que és a Vida.

Retiro no deserto - dia 19

## **Com Jesus que me convida a partilhar**

### **1. Preparação para a oração.**

- Procuo relaxar o corpo e concentrar-me na respiração para entrar em sintonia com o Espírito Santo, que me inspira e me guia em minhas orações. Como nos dias anteriores, procuro o que me ajuda externa e internamente a fazer a experiência do encontro com o Jesus ressuscitado.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Peço a Deus a graça de saborear internamente a glória e alegria de Cristo, nosso Senhor ressuscitado. Quero conhecer mais a Jesus para amá-lo com mais carinho e segui-lo com mais generosidade e confiança.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

Jesus, meu amigo, eu te agradeço porque, tendo sido ressuscitado pelo amor do Pai, continuas acompanhando-nos todos os dias com tua amizade e teu amor. O mesmo Espírito que te guiou em tua vida e missão tu o entregaste a nós para que vivamos em comunhão contigo e com teu Pai. Por isso eu te agradeço. Amém.

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Jesus apareceu aos discípulos na margem do mar de Tiberíades. E apareceu deste modo: Estavam juntos Simão Pedro, Tomé chamado Gêmeo, Natanael de Caná da Galileia, os filhos de Zebedeu e outros dois discípulos de Jesus. Simão Pedro disse: “Eu vou pescar.” Eles disseram: “Nós também vamos.” Saíram e entraram na barca. Mas naquela noite não pescaram nada. Quando amanheceu, Jesus estava na margem. Mas os discípulos não sabiam que era Jesus. Então Jesus disse: “Rapazes, vocês têm alguma coisa para comer?” Eles responderam: “Não.” Então Jesus falou: “Joguem a rede do lado direito da barca, e vocês acharão peixe.” Eles jogaram a rede e não conseguiam puxá-la para fora, de tanto peixe que pegaram. Então o discípulo que Jesus amava disse a Pedro: “É o Senhor!” Simão Pedro, ouvindo dizer que era o Senhor, vestiu a roupa, pois estava nu, e pulou dentro d’água. Os outros discípulos foram na barca, que estava a uns cem metros da margem. Eles arrastavam a rede com os peixes. Logo que pisaram em terra firme, viram um peixe na brasa e pão. Jesus disse: “Tragam alguns peixes que vocês acabaram de pescar.” Então Simão Pedro subiu na barca e arrastou a rede para a praia. Estava cheia de cento e cinquenta e três peixes grandes. Apesar de tantos peixes, a rede não arrebentou. Jesus então lhes disse: “Vamos, comam.” Nenhum dos discípulos se atrevia a perguntar quem era ele, pois sabiam que era o Senhor. Jesus se aproximou, tomou o pão e distribuiu entre eles. Fez a mesma coisa com o peixe. Essa foi a terceira vez que Jesus, ressuscitado dos mortos, apareceu aos discípulos. (Jo 21,1-14)

#### **Salmo 95**

Venham, exultemos no Senhor,  
aclamemos o Rochedo que nos salva.  
Entremos com louvor em sua presença,

vamos aclamá-lo com instrumentos.  
Porque o Senhor é um grande Deus,  
o soberano de todos os deuses.  
Ele tem nas mãos as profundezas da terra,  
e é dele o cimo das montanhas.  
Dele é o mar, pois foi ele quem o fez,  
e a terra firme, que suas mãos modelaram.  
Entremos e prostremo-nos por terra,  
bendizando ao Senhor que nos fez.  
Porque ele é o nosso Deus,  
e nós somos o seu povo,  
o rebanho que ele conduz.

## **5. Reflexão.**

- Quando o período de isolamento finalmente terminar, muitos de nós ficaremos empolgados com a perspectiva de encontrar-nos novamente para conviver e partilhar a vida com as outras pessoas, como na cena do evangelho, que é uma cena de comunhão e generosidade, uma ocasião para recordar uma vida de amizade que enche o coração de esperança. A alegria de partilhar uma refeição, a amizade, a missão com os amigos marcou a vida de Jesus e de seus discípulos durante sua vida pública e continuará sendo o sinal claro de Sua presença Ressuscitada na comunidade que se vai formando todas as vezes que Seus amigos e amigas se reúnem para partir o pão. Chegando pouco a pouco ao final do nosso retiro, também nós sentimos a emoção dos discípulos, mais uma vez servidos por Jesus Ressuscitado. Também nós experimentamos sua presença e fomos servidos por Ele nestes dias
- As histórias do Evangelho de João sempre têm um significado mais profundo. A passagem do evangelho de hoje nos fala sobre a missão da Igreja, que quer “pescar” as pessoas para a amizade com Jesus. Os amigos de Jesus desejam partilhar com outras pessoas a alegria de caminhar na vida com Ele. Somos fiéis ao caminho de Jesus se vivemos unidos entre nós e ouvimos a voz de Cristo, embora às vezes no começo seja difícil reconhecê-la.
- Somos verdadeiros amigos do Ressuscitado quando o centro de nossas vidas é o partir e o partilhar o Pão na Eucaristia e na vida. Somos seguidores do Senhor ressuscitado quando temos a esperança viva de que cada dia nos vamos preparando cada vez mais para partilhar com Ele e com todos os Seus amigos e amigas no final dos tempos.
- O Evangelho sugere que podemos fazer uma enorme diferença com coisas simples: ficar entusiasmados com os outros, acolher suas sugestões, trabalhar juntos com alegria, partilhar o que nos foi dado, ouvir a voz de Deus em uma pessoa que não reconheço...

## **6. Como rezar.**

- Imagino a passagem do Evangelho de hoje através dos olhos dos discípulos. Componho a cena, vejo o lago, o barco, as redes... Vejo os discípulos que seguem Pedro e vão pescar. Posso imagina-me um como mais um entre eles. Acompanho seu esforço a noite toda, sem pegar nada. Quando já está nascendo o sol, seguem o conselho de um estranho, que conversa com eles, e acabam pescando muito. Finalmente, percebendo que era Jesus, retornam à praia e o encontram preparando uma refeição que deseja partilhar com eles.
- Também eu partilho com Jesus. Partilho meus sentimentos de hoje, tanto a minhas “noites sem peixe” quanto o que tenho estado “pescando” na minha experiência de deserto no retiro. Agradeço a atenção carinhosa que teve e tem comigo. Posso também partilhar minhas esperanças para os próximos dias.

- O Salmo 95 celebra a alegria do encontro. O povo de Israel vem ao templo para celebrar a presença de Deus em suas vidas, em sua história, aquele Deus que é seu pastor, que cuida deles e os acompanha, assim como Jesus ressuscitado, nosso bom pastor.

## **7. Oração final.**

Meu Deus amado, agradeço pela tua presença comigo nesta estrada pelo deserto com Jesus. Aprecio o presente que nos dás de teu Filho, que compartilha sua vida conosco e, assim, nos ensina e nos encoraja a que também nós o façamos. Que teu Filho Jesus se aproxime de meus amigos e de todas as outras pessoas que ainda estão isoladas durante a epidemia e estão ansiosas por suas vidas e suas famílias. Agradeço também pelo presente de todas as pessoas que me acompanham e pelo presente que são aquelas que amo e das quais eu cuido.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Quando o tempo de oração terminar, examino por uns momentos o que vivi e identifico o que está me ajudando a vivê-lo mais. Tento recuperar o que mais me impactou e agradeço ao Senhor. Eu escolho uma palavra ou frase que me acompanhará ao longo do dia.

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termina com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

## **Da Homilia do Papa Francisco na Vigília de Páscoa, 11 de abril de 2020.**

*Coragem*: é uma palavra que, nos Evangelhos, sai sempre da boca de Jesus. Só uma vez é pronunciada por outros, quando dizem a um mendigo: «Coragem, levanta-te que [Jesus] te chama » (Mc 10,49). É Ele, o Ressuscitado, que levanta a nós, mendigos. Se te sentes fraco e frágil no caminho, se caís, não tenhas medo; Deus estende-te a mão dizendo: «Coragem!» Entretanto poderias exclamar como o Pe. Abbondio: «A coragem, não podemos dá-la a nós mesmos» (*I promessi sposi*, XXV). Não a podes dar a ti mesmo, mas podes recebê-la, como um presente. Basta abrir o coração na oração, basta levantar um pouco aquela pedra colocada na entrada do teu coração, para deixar entrar a luz de Jesus. Basta convidá-Lo: «Vem, Jesus, em meio aos meus medos, e dize também a mim: “*Coragem!*” Contigo, Senhor, seremos provados; mas não confundidos. E, seja qual for a tristeza que habite em nós, sentiremos que devemos esperar, porque contigo a cruz desagua na ressurreição, porque Tu estás conosco na escuridão das nossas noites: tu és certeza nas nossas incertezas, Palavra nos nossos silêncios e nada poderá jamais roubar-nos o amor que nutres por nós».

Retiro no deserto - dia 20

## **Com Jesus permanecer...**

### **1. Preparação para a oração.**

- Relaxando cada parte do meu o corpo, vou tranquilizando o ritmo da minha respiração para entrar em sintonia com o Espírito Santo, que me inspira e me guia neste meu encontro com o Pai. Como nos dias anteriores, procuro o que me ajuda externa e internamente a fazer mais profunda e cheia de sentido essa experiência de encontro e comunhão com Deus, comigo, com as pessoas e com a Criação.

### **2. Peço a Deus o que quero.**

- Peço a Deus a graça da gratidão neste último dia do “Retiro no Deserto”, gratidão pelo que fui descobrindo sobre mim, sobre Deus, sobre as pessoas, sobre o mundo. Gratidão pelas dificuldades que fui enfrentando e superando, pelos erros que cometi e com os quais fui aprendendo, pelas pessoas que estiveram presentes na minha oração, pelas quais rezei, que rezaram por mim e comigo nestes dias em que vivi uma experiência nova de comunidade e de comunhão na fé e na oração.

### **3. Oração para introduzir o tema do dia.**

Pai de Bondade, tu és a fonte de todo bem, de toda graça, de toda vida. Eu te agradeço pelo deserto e pela experiência que nele fui vivendo. Eu te agradeço pela companhia do Teu Filho, meu irmão e meu amigo, com o qual fiz esse caminho. Eu te agradeço pelo Espírito Santo que me foi inspirando, iluminando, encorajando, sustentando de maneira discreta e suave. Eu te agradeço por Maria, que me animou com seu exemplo e sua intercessão por mim, juntamente com os teus santos e santas. Eu te agradeço pela Igreja, essa comunidade de fé, esperança e amor-serviço, com a qual me senti em especial comunhão dias. Eu te agradeço pelas pessoas que estiveram presentes na minha oração, que rezaram por mim e comigo e por quem eu te pedi. Por tudo isso e muito mais eu te agradeço. Amém.

### **4. Leituras para oração durante o dia.**

#### **Evangelho**

Eu sou a verdadeira videira, e meu Pai é o agricultor. Todo ramo que não dá fruto em mim, o Pai o corta. Os ramos que dão fruto, ele os poda para que deem mais fruto ainda. Vocês já estão limpos por causa da palavra que eu lhes falei. Fiquem unidos a mim, e eu ficarei unido a vocês. O ramo que não fica unido à videira não pode dar fruto. Vocês também não poderão dar fruto, se não ficarem unidos a mim. Eu sou a videira, e vocês são os ramos. Quem fica unido a mim, e eu a ele, dará muito fruto, porque sem mim vocês não podem fazer nada. Quem não fica unido a mim será jogado fora como um ramo, e secará. Esses ramos são ajuntados, jogados no fogo e queimados. Se vocês ficam unidos a mim e minhas palavras permanecem em vocês, peçam o que quiserem e será concedido a vocês. A glória de meu Pai se manifesta quando vocês dão muitos frutos e se tornam meus discípulos. Assim como meu Pai me amou, eu também amei vocês: permaneçam no meu amor. Se vocês obedecem aos meus mandamentos, permanecerão no meu amor, assim como eu obedeci aos mandamentos do meu Pai e permaneço no seu amor. Eu disse isso a vocês para que minha alegria esteja em vocês, e a alegria de vocês seja completa. O meu mandamento é este: amem-se uns aos outros, assim como eu amei vocês. Não existe amor maior do que dar a vida pelos amigos. Vocês são meus amigos, se fizerem o que eu estou mandando. Eu já não chamo vocês de servos, pois o servo não sabe o que seu patrão faz; eu

chamo vocês de amigos, porque eu comuniquei a vocês tudo o que ouvi de meu Pai. Não foram vocês que me escolheram, mas fui eu que escolhi vocês. Eu os destinei para ir e dar fruto, e para que o fruto de vocês permaneça. O Pai dará a vocês qualquer coisa que vocês pedirem em meu nome. O que eu mando é isto: amem-se uns aos outros. (Jo 15,1-17)

### **Oração de Paulo**

Pensando em tudo isso, ajoelho-me na presença do Pai, a quem toda família no céu e na terra se refere. Que ele se digne, de acordo com a riqueza de sua glória, fortalecer em vocês, por seu Espírito, a vida interior. Que Cristo habite em seus corações pela fé, que estejam enraizados fundados no amor. Assim terão condições de compreender, com todos aqueles que creem, qual a largura e o comprimento, a altura e a profundidade..., em uma palavra, que conheçam esse amor de Cristo, que supera todo conhecimento. Em suma, que sejam plenificados até receberem toda a plenitude de Deus. A Deus, cujo poder age em nós e que pode fazer muito mais do que pedimos ou imaginamos, a ele seja a glória na Igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações e todos os tempos. Amém (Ef 3,14-21)

### **5. Reflexão.**

- Jesus nos pede que permaneçamos com Ele, que permaneçamos no seu amor. Para que isso se faça verdade e realidade na minha vida, o único caminho é procurar cada vez mais amar como Ele nos ama, sabendo que é a Sua graça que me alimentará e sustentará nesse amor, como a seiva alimenta e sustenta a videira.
- O Pai, que nos enxertou em Seu Filho fazendo-nos filhos e filhas seus, cuida de nós. Pela ação do Espírito nos orienta, nos ajuda a perceber o que colabora (ou não) para que permaneçamos no amor-serviço em comunhão com Seu Filho.
- Jesus, chegando ao final de Sua vida pública, chama os seus discípulos de amigos, porque tinha partilhado com Eles tudo o que recebia do Pai. Esses amigos serão seus apóstolos, enviado a partilhar com outras pessoas o que receberam de Jesus.
- Pelo batismo, fomos feitos membros dessa comunidade de amigos e seguidores de Deus, fomos enxertados em Seu corpo, que é a Igreja, e recebemos o Seu Espírito, que nos recorda e faz presente tudo o que ele viveu e ensinou.

### **6. Como rezar.**

- Chegamos ao último dia do nosso retiro no deserto. Talvez surja a pergunta: E agora? Pois antes de pensar no futuro, uma olhada agradecida no passado recente poderá ajudar-me muito. Por isso, como outras vezes, já fiz, retomo a experiência vivida, começando, se me animo, do primeiro dia, ou talvez inclusive antes, procurando recordar por quê tomei a decisão de começar esta caminhada no deserto.
- Vou repassando a experiência com o coração agradecido, recordando o que mais me marcou. Posso perguntar-me também o que aprendi, o que foi novidade, o que foi mais desafiador ou difícil, o que gostaria de ter feito ou vivido e não consegui... De tudo isso tiro alguma lição para a minha vida. São os frutos que vou colhendo.
- O hino de São Paulo recolhe algo da experiência vivida. Posso fazer minhas aquelas palavras
  - \* Como reconheci a riqueza de sua glória?
  - \* Como Deus fortaleceu em mim, por seu Espírito, a vida interior?
  - \* Como percebi que Cristo habita em meu coração pela fé?
  - \* Como me vejo enraizado e fundado no amor?
  - \* O que me foi concedido compreender da largura, do comprimento, da altura e da profundidade do amor de Cristo?
  - \* Quando e como percebi que meu conhecimento foi superado?

## **7. Oração final.**

Pai de amor e bondade, renovo meu pedido de ser plenificado até receberem toda a Tua plenitude. Agradeço por teu poder que age em mim e faz muito mais do que peço ou imagino. Dou-te dou glória em comunhão com todos os que viveram esta experiência de retiro na companhia do Teu Filho e na comunhão do Espírito Santo. Amém.

## **8. Reflexão sobre a oração.**

- Ao final deste retiro, como poderia permanecer e aprofundar na comunhão com Deus?
- Reviso um pouco o que mais me ajudou: horário, lugar, tipo de oração, tipo de texto... Se me parece uma boa ideia, poderia pensar um pouco sobre como gostaria de fazer daqui para a frente
- Abaixo, algumas propostas para a oração diária que se encontram na rede.

\*[www.lugarsagrado.com/](http://www.lugarsagrado.com/)

\* [www.passo-a-rezar.net/](http://www.passo-a-rezar.net/)

\* <https://domtotal.com/religiao-liturgia-diaria.php>

\* <https://clicktopray.org/pt-pt/>

\*\*\*\*\*

## **Oração da noite**

- 1. Tomo consciência da presença de Deus e agradeço a ele.**
- 2. Eu presto atenção às emoções, sentimentos, pensamentos que experimentei.**
- 3. Escolho algo que mais me tocou e tento revivê-lo.**
- 4. Escolho algo que gostaria de dar mais atenção a amanhã.**
- 5. Termina com uma conversa com Jesus.**

\*\*\*\*\*

## **Da Homilia do Papa Francisco na Vigília de Páscoa, 11 de abril de 2020.**

Eis o anúncio pascal, anúncio de esperança. Este contém uma segunda parte, *o envio*. «Ide anunciar aos meus irmãos que partam para a Galileia» (Mt 28,10): diz Jesus. Ele «vai à vossa frente para a Galileia» (28, 7): diz o anjo. O Senhor precede-nos, precede-nos sempre. É bom saber que caminha diante de nós, que visitou a nossa vida e a nossa morte para nos preceder na Galileia, isto é, no lugar que, para Ele e para os seus discípulos, lembrava a vida diária, a família, o trabalho. Jesus deseja que levemos a esperança lá, à vida de cada dia. Mas, para os discípulos, a Galileia era também o lugar das recordações, sobretudo da primeira chamada. Voltar à Galileia é lembrar-se de ter sido amado e chamado por Deus. Cada um de nós tem a sua própria Galileia. Precisamos retomar o caminho, lembrando-nos de que nascemos e renascemos a partir duma chamada gratuita de amor, lá, na minha Galileia. Este é o ponto de onde recomeçar sempre, sobretudo nas crises, nos tempos de provação: na recordação da minha Galileia.

Mais ainda. A Galileia era a região mais distante de Jerusalém, onde estavam. E não só geograficamente: a Galileia era o lugar mais distante do caráter sacro da Cidade Santa. Era uma região habitada por povos diferentes, que praticavam vários cultos: era a «Galileia dos gentios» (*Mt 4, 15*). Jesus envia para lá, pede para recomeçar de lá. Que nos diz isto? Que o anúncio da esperança não deve ficar confinado nos nossos recintos sagrados, mas ser levado a todos. Porque todos têm necessidade de ser encorajados e, se não o fizermos nós que tocamos com a mão «o Verbo da vida» (*I Jo 1, 1*), quem o fará? Como é belo ser cristãos que consolam, que carregam os fardos dos outros, que encorajam: anunciadores de vida em tempo de morte! A cada Galileia, a cada região desta humanidade a que pertencemos e que nos pertence, porque todos somos irmãos e irmãs, levemos o cântico da vida!